

#TSUCHIURAサラダ 焼きれんこんとかぼちゃのサラダうどん



材料(2人分)

れんこん	1 / 2 節
かぼちゃ	50 g
フリルレタス	50 g
鶏もも肉	100 g
サラダ油	小さじ 2
うどん (冷凍)	1 玉 (100g)
キューピーテイステイドレッシング 黒酢たまねぎ	大さじ 2
めんつゆ (希釈済)	大さじ 2

作り方

1人分 約131kcal

食塩相当量 約1.2g

- れんこんは皮をむき、5mm幅のちよう切りにし、水にさらして水気をきる。
かぼちゃはワタと種を取り、5mm幅の薄切りにする。
- 鶏もも肉はひと口大に切る。
- フライパンにサラダ油をひいて熱し、2を皮目から焼き、1を加えて火が通るまで焼く。
- フリルレタスは水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- うどんは袋の表示通りに調理し、流水で洗いながら冷やし、水気をきる。
- ボウルにドレッシングとめんつゆを入れて、よく混ぜる。
- 器に4を敷き、5をのせてから3をのせ、6をかける。

