

#TSUCHIURAサラダ れんこんと蒸し鶏のマヨサラダ



材料(2人分)

れんこん	1/2節
赤パプリカ	1/2個
鶏むね肉	1/2枚 (90g)
酒	少々
塩こしょう	少々
黒こしょう	適量
キューピーマヨネーズ	大さじ2

作り方

1人分 約206kcal

食塩相当量 約0.4g

1. れんこんは皮をむき、薄い輪切りにし、水にさらして水気をきる。ぬらしたクッキングペーパーに包み、耐熱容器にのせてふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で約2分加熱する。
2. 赤パプリカは縦に細切りにして、さらに長さを半分に切る。
3. 鶏むね肉は耐熱容器に入れ、酒、塩こしょうをして、ラップをかけ、レンジ（600W）で約2分30秒加熱し、粗熱をとる。粗熱がとれたら大きめにさく。
4. ボウルに1～3を入れ、マヨネーズで和える
5. 器に4を盛り付け、黒こしょうをかける。

