

れんこんとコーンのタルタルサラダ（土浦カレー専用サラダ）



材料(2人分)

れんこん	1 節
パセリ	適量
キューピー 具だくさんタルタル	大さじ 3
サラダクラブ 北海道コーン（ホール）	1 袋（50 g）

作り方

1人分 約122kcal

食塩相当量 約0.8g

1. れんこんは皮をむき、1 c mの角切りにし、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、ふんわりラップをかけ、レンジ（600W）で約 1 分30秒加熱し、粗熱をとる。
2. パセリをみじん切りにする。
3. ボウルに 1、2、コーンを入れ、タルタルで和え、器に盛りつける。

