

# #TSUCHIURA サラダ

花火を見ながら食べる！ れんこんとにんじんのサラダ



## 材料(2人分)

れんこん	1/2節
トルティーヤ	2枚
にんじん	1/2本
レタス	2枚
サラダチキン	50g
コチュジャン	小さじ1
キューピーマヨネーズ	50g + 6g

## 作り方

1人分 約206kcal

食塩相当量 約0.4g

- れんこんは皮をむき、薄いちょう切りにし、水にさらして水気をきる。耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で約3分加熱し、粗熱をとっておく。
- にんじんは千切りにする。サラダチキンはひと口大にほぐす。
- レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ボウルにマヨネーズ50gとコチュジャンを入れて混ぜ合わせ、2を加えて和える。
- トルティーヤは袋の表示通りに温める。トルティーヤ1枚の片面にマヨネーズ3gをぬり、その上に4.1.3の順にそれぞれ1/2量をのせて端から巻き、斜め半分に切る。同じものをもう1本作る。

