

#TSUCHIURAサラダ 豚肉とさつまいもとれんこんレンジ蒸しサラダ



材料(2人分)

れんこん	1 節
さつまいも (小)	1/2本
豚バラ肉 (薄切り)	5 枚
塩	少々
酒	大さじ 1
キューピー深煎りごまドレッシング	大さじ 2

作り方

1人分 約360kcal

食塩相当量 約0.7g

1. さつまいもは皮付きのまま厚さ 5 mm にの輪切りにし、水にさらして水気をきる。
れんこんは皮をむき、厚さ 5 mm の輪切りにし、水にさらして水気をきる。
豚バラ肉は長さ 5 cm に切る。
2. 耐熱容器に 1 のさつまいも、れんこん、豚バラ肉の順に重ねて、お皿のふちから円を描くように並べ、塩・酒をふる。
3. 2 が隠れるようにクッキングペーパーをかけ、ふんわりラップをかけてレンジ (600W) で約 6 ~ 8 分程度蒸す。
4. 器にお好みのドレッシングを入れ、3 をつけて食べる。

