

れんこんとハムのコールスロー風サラダ（土浦カレー専用サラダ）



材料(2人分)

れんこん	1/2節
パセリ	適量
ハム	2枚
キューピーコールスロードレッシング	大さじ2

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薄いいちょう切りんして、水にさらして水気をきる。
2. 1を耐熱容器に入れて、ふんわりラップをかけ、レンジ（600W）で約2分加熱し、粗熱をとる。
3. ハムをひと口大にカットする。
4. 常温まで冷めた2に3を入れて、ドレッシングで和えて約5分漬け込む。
5. 器に4を盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。

