

# #TSUCHIURAサラダ

# じゃがいもとれんこんと豚肉のサラダ



## 材料(2人分)

れんこん	1節
じゃがいも	1個 (大)
にんじん	1/3個
豚肉 (こま切れ) もも	150g
小ねぎ	適量
サラダ油	適量
キューピーごま油 & ガーリック ドレッシング	大さじ3

## 作り方

1人分 約389kcal

食塩相当量 約1.1g

1. れんこん、じゃがいも、にんじんは皮をむき、厚さ1cmの輪切りまたは半月切りにする。

ぬらしたクッキングペーパーで包み、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4分加熱する。

2. 豚肉は食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、ドレッシング大さじ1を加えてもみ込む。

3. フライパンに油をひいて熱し、1を入れ、両面をこんがり焼き、器に盛り付ける。

4. 3と同じフライパンに2を入れて炒める。

5. 3に4をのせ、残りのドレッシングをかけ、小口切りにした小ねぎを散らす。

