

#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、両面をこんがりと焼き、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。

