

#TSUCHIURAサラダ 蒸し鶏と水菜とれんこんチップスのサラダ



材料(2人分)

れんこん	1 / 2 節
水菜	1 株
鶏もも肉	1 枚 (250g)
塩	少々
酒	大さじ 2
こしょう	少々
サラダ油	適量
キューピー深煎りごまドレッシング	大さじ 4

作り方

1人分 約360kcal

食塩相当量 約0.7g

- れんこんは皮をむいて薄い輪切りにし、水にさらして水気をきる。170℃に熱した油で色よく揚げる。
- 水菜は食べやすい大きさに切る。
- 鶏もも肉は耐熱容器に入れ、酒、塩、こしょうをしてラップをかけ、レンジ（600W）で約4分加熱する。
粗熱が取れたら薄切りにする。
- 器に2を敷き、3を盛り付け、1のをせ、ドレッシングをかける。

