

# #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
キユ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

- 1.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°Cに熱した油で色よく揚げる。
- 2.水菜は食べやすい大きさに切る。
- 3.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。
- 4.器に2を敷き、3を盛り付け、1をのせ、ドレッシングをかける。

