

#TSUCHIURAサラダ ブロッコリーとれんこんとハムのタルタル サラダ



材料(2人分)

ブロッコリー	1 / 2 株
れんこん	2 / 3 節
ハム	5 枚
塩	少々
キューピー 臭だくさんタルタル	8 0 g

作り方 (調理時間10分)

1人分 約204kcal

食塩相当量 約2.0g

- 1.ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆでて水気をきる。
- 2.ハムは短冊切りにする。
- 3.れんこんは皮をむいて薄い切りいちょう切りにし、水にさらして水気をきる。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3分加熱し、粗熱をとっておく。
- 4.ボウルに1、2、3を入れ、タルタルソースで和える。

