

カリカリれんこんチップスサラダ

<主な材料・4人分>

細めのレンコン	150g
揚げ油	適量
水菜	100g
乾燥ひじき	5g
鶏むね肉	2分の1枚

調味料 A

酒	大さじ 2分の1
塩	少々

調味料 B

酢・マヨネーズ	各小さじ 2
すりごま・サラダ油	各大さじ 1
砂糖・しょうゆ・ごま油	各小さじ 1



<作り方>

- ① ひじきは洗って水で戻して水気をきり、沸騰した湯で2分ゆでて、ざるにあける。
- ② 鶏むね肉は耐熱容器に入れてAを掛け、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱する。ラップをしたまま冷まし、適当な大きさに裂く。
- ③ レンコンは2mmの薄切りにして水にさらし、170℃の揚げ油で色づくまで揚げる。
太めのレンコンであれば縦半分に切ってから薄切りにする。
- ④ 水菜は洗って3cm幅に切る。
- ⑤ ボウルでBを混ぜ合わせておく。
- ⑥ ひじき、鶏肉、水菜を合わせて皿に盛り付ける。
- ⑦ ⑤をかけて、一番上に③を散らす。

【エネルギー174kcal、タンパク質 8.2g、塩分 0.4g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)