

揚げ根菜のサラダ 柚子ドレッシング

ごぼう、れんこん、さつまいもには食物繊維がたっぷり含まれ、腸の蠕動運動を促すことによって、整腸作用が期待されます。

<主な材料・4人分>

| | |
|--------|------|
| さつまいも | 100g |
| れんこん | 60g |
| ごぼう | 50g |
| にんじん | 15g |
| サニーレタス | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

柚子ドレッシング

| | |
|---------|--------|
| 柚子しぼり汁 | 大さじ1 |
| 柚子の皮 | 1/4個 |
| オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| 酢 | 大さじ1 |
| はちみつ | 大さじ2/3 |
| 塩こしょう | 適量 |



<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて薄めの輪切りにする。色が変わらないように酢（分量外）に漬けておく。ごぼうは皮をむき厚めのさがきにする。水に漬けておく。にんじんは斜め薄切りにする。さつまいもはよく洗って皮付きのまま輪切りにする
- ② 揚げ油を160℃に熱して、①を素揚げする。
- ③ 柚子ドレッシングの材料をボールに入れホイッパーで混ぜ合わせる。
- ④ サニーレタスを食べやすい大きさに切り器に盛り、②を盛り付ける。③をかけて頂く。

エネルギー 99.3 kcal 蛋白質 1.0 g 塩分 0.5 g