

カリカリ&シャキシャキ 宇治産水菜と揚げ根菜サラダ



材料(1人前) 熱量51kcal 塩分0.7g (ドレッシングの分は食堂参考値です)

水菜	50g
さつまいも	10g
人参	10g
れんこん(正味量)	20g

和風ドレッシング 適量

作り方

- 水菜を洗って3~4cmに切る。
- さつまいも、人参をうすくスライスする。(短冊切り)
- れんこんをうすくスライスする。
 - を素揚げする。
 - を和風ドレッシングで和える。