

# ズッキーニとエリンギの レンジ蒸しサラダ

kewpie 



## 材料(2人分)

ズッキーニ	1本
エリンギ	2本
レタス	2枚
赤パプリカ	1/4個
キューピー 深煎りごまドレッシング	大さじ3

1人分 約120kcal

食塩相当量 約0.7g

## 作り方 (調理時間10分)

- ① レタスは冷水にさらして水気をきり、ひと口大にちぎる。
- ② ズッキーニはピーラーで縦じまに皮をむいて、厚さ1cmの輪切りにする。エリンギは厚さ1cmの輪切りにし、かさの部分は4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。
- ③ 耐熱容器に②を入れて、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で約4分加熱する。
- ④ 器に①を敷き、③のをせ、ドレッシングをかける。

