



かぼちゃときくらげの ハニーサラダ

【分量】

2人分

【材料】

かぼちゃ：80g

れんこん：1/2節(50g)

赤パプリカ：1/8個(20g)

きくらげ：60g

※乾燥きくらげの場合は6g(もどり率10倍)

オリーブオイル 大さじ1(A)

粒マスタード：大さじ1/2(A)

レモン汁：大さじ1(A)

はちみつ 小さじ1(A)

塩：小さじ1/3(A)

粗びき黒こしょう：少々

ゆで卵：1個

水菜：1株(60g)

【作り方】

①かぼちゃは一口大の3mm幅の薄切りにする。れんこんは3mm幅の半月切りにする。赤パプリカは5mm幅の薄切りにする。きくらげは食べやすい大きさに切る。ゆで卵は4等分に切る。水菜はざく切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、かぼちゃとれんこん、パプリカを炒める。全体に焼き色が付いたらきくらげを加えて炒める。

③合わせた(A)を加えて調味し、ゆで卵を加えてさっと炒め合わせる。水菜を敷いた器に盛りつける。

大きめに切ったきくらげの食感を楽しむデリ風サラダ。鉄不足は貧血や冷え、肩こりなどのさまざまなカラダのトラブルの原因になります。特に女性に不足しやすい鉄はきくらげで補給できます。さらにはれんこんに含まれるビタミンCで鉄の吸収を促進。