

シャキッと和風サラダ



材料 (2人分)

- ・玉ねぎ 1/6個 (30g)
- ・小松菜 1/3袋 (60g)
- ・水菜 1/5袋 (40g)
- ・ミニトマト 20g (2個)
- ・プロセスチーズ 50g (個包装3個)
- ・酢 小さじ2 (10g)
- ・ごま油 小さじ2 (8g)
- ・濃口しょうゆ 小さじ2 (12g)

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにし、水にさらした後、水気をきっておく。
水菜、プロセスチーズを食べやすい大きさに切る。
2. 小松菜を茹で、水気をきり、食べやすい大きさに切る。
3. ミニトマトのヘタを取る。
4. 1と2を混ぜ3を飾る。
5. 酢、ごま油、濃口しょうゆを混ぜて、ドレッシングを作り4にかける。

ひとことメモ

野菜が豊富にとれ、シャキシャキとした食感が楽しいサラダです。



栄養価 (1人分)

エネルギー：144kca
食物繊維：1.6g
食塩相当量：1.6g

