

⑤せん切り和風サラダ



♪材料(2人分)♪

きゅうり…1本
大根…100g
人参…40g
しょうが…少々
貝われ菜…少々

【ドレッシング】

酢…大さじ3
砂糖・塩・ごま油
…各小さじ1
いり白ごま…少々

(量は、お好みで加減してください)

♪作り方♪

- ① 大根、人参は皮をむく。
- ② きゅうり、大根、人参はすべてせん切りにする。
(人参は、ななめにうすく輪切りにしてから細く切る。)
- ③ かくし味のしょうがも、細いせん切りにして、全部まぜ合わせ器に盛り、貝われ菜をのせる。

※ドレッシングを好きなだけかけて食べてね！！

<1人分 エネルギー:50kcal 食塩相当量:0.5g>

♪ひとこと♪

季節によっては、みょうがや青じそを散らしても良いです。