

水菜とにんじんのサラダ



材料 【2人分】

水菜	1/2袋	
にんじん	1/3本	
下塩	少々	
オリーブオイル	大さじ1	
A	りんご酢	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
	白すりごま	小さじ2

1人分の栄養価



エネルギー

101 kcal



塩分

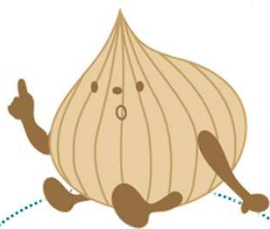
0.6 g

野菜量

75 g

作り方

- 1) 水菜は3cm長さに切り、水にさらしてからよく水気を切る。
- 2) にんじんは皮の汚れたところをむき、3cmの千切りにする。(スライサーを使うと便利です)
下塩をふって10分程置いた後、キッチンペーパーで水気を絞る。
- 3) Aを混ぜてドレッシングを作る。
- 4) 水菜とにんじんにドレッシングを加えてよく混ぜ合わせる。器に盛り、白すりごまをふる。



対象：
大人向け

Cooking Point

- ・水菜はよく水気をきりましょう。
- ・酢はりんご酢がまろやかでおすすめです。