

【水菜と 大根のサラダ】

1人分

• I類 - 50kcal
• 塩分 0.8g
• 野菜量 55g



◆◆材料◆◆ 4人分

水菜	・・・	100g
大根	・・・	120g
しめじ	・・・	80g
かつお節	・・・	1パック
ノンオイルドレッシング	・・・	大さじ2
《お好みで》 ベビーチーズ	・・・	2個

◆◆作り方◆◆

- ① しめじは石づきを落としてほぐし、水にくぐらせ耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで2～3分加熱する。汁気を捨て冷ましておく。
- ② 水菜は根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。大根は皮をむき、せん切りにする。
- ③ ①②とかつお節を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。
- ④ チーズは、細かい角切りにする。
- ⑤ 器に③を盛り付け、好みで④のチーズを散らす。