

副菜

長いもと大根の和風ごまサラダ



1人分の栄養価

エネルギー 57Kcal 塩分 0.7g

材料(2人分)

大根	60g
長いも	60g
水菜	10g
ポン酢しょうゆ	大さじ1(15cc)
白すりごま	大さじ1(6g)
こしょう	少々
ミニトマト	4個(40g)
サニーレタスの葉	20g

作り方

- ① 大根は皮をむいて細切りにし、水にサッとさらして水気をきる。長いもは皮をむき、縦に細切りにする。
- ② 水菜は洗って水けをふき、2cm長さに切る。サニーレタスは洗って水けをふき、一口大に手でちぎる。
- ③ ボウルに水菜、大根、長いもを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 別のボウルにぽん酢しょうゆ、すりごま、こしょうを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 器にサニーレタスを敷き、混ぜ合わせた大根、長いも、水菜、半分に切ったミニトマトをのせて、ドレッシングをかける。



お料理ポイント

野菜のシャキシャキ感が良いさっぱりとしたサラダです。キャベツやニンジンなどの野菜もおすすめです。

ドレッシングはすりごまとポン酢しょうゆを混ぜ合わせるだけの簡単ノンオイルドレッシングです!

長いものねばりでドレッシングが混ざりやすくなるので、減塩でもしっかり味がからみます。