

★★ 水菜の中華風サラダ ★★

※栄養価 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム
45kcal	2.9g	1.5g	1.0g	88 mg



材料	4人分	作り方
水菜	1~2束(約100g)	1. 水菜・かいわれ大根は根元を切り、長さ4~5cmに切る。みょうがは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。 2. 中華だれの材料をよく混ぜあわせておく。 3. 1で切った野菜に中華だれをかけ、ほぐしたカニかまぼこを加え、よく和える。 4. 焼きのりをほぐして、お好みで散らす。
みょうが	2個	
かいわれ大根	1パック	
カニかまぼこ	1/2パック(約40g)	
焼きのり	お好みで	
【中華だれ】		
酢	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	
ごま油	小さじ1	
白ごま	小さじ1/2	

中華だれはどんなサラダにも合わせられる万能だれ！

きゅうりやレタス、トマトなど旬の夏野菜ももりもり食べられます。



みょうがやカニかま、焼きのりなどの食感が楽しいサラダです。夕飯のあと一皿にいかがでしょうか。