

水菜と人参の 胡麻サラダ



材料(4人分)

- ・水菜…………… 120g(4株位)
- ・人参 …………… 40g(1/4本位)
- ・油揚げ…………… 20g
- ・ミニトマト… 6~8個
- ・ごま油…………… 小さじ2
- ・醤油…………… 小さじ2
- ・みりん…………… 小さじ2
- ・白すりごま… 大さじ1

作り方

水菜はよく洗って水気をきり、根元を除いて3cm長さに切る。皮をむいた人参と油揚げは、長さを水菜とそろえ、細切りにする。

の調味料2点を混ぜ合わせておく。

フライパンにごま油を熱し、弱火で人参を炒める。ある程度火が通ったら油揚げを加えて軽く炒める。

の調味料を加えて味を絡ませたら火を止め、粗熱をとる。

ボールにと、白すりごまを入れ、全体を軽く混ぜたら盛りつける。

ミニトマトはへたを除いてよく洗い、水気を拭いて半分に切り、サラダに飾る。

4分の1量(1人分)で
エネルギー 54Kcal、
塩分 0.5gです。

今回の塩 eco ポイント
味付けを人参と油揚げに集中させ、少ない塩分でも食べられるサラダです。