副食

大根と海藻のサラダ

［1人分］ エネルギー：148kcal　塩分：2.1g

材料［4人分］

- 海藻サラダ：1/2袋
- 大根：200g
- 水菜：20g
- ポン酢：1/2カップ

- くるみ：40g
- くこの実：大さじ2
- 松の実：20g
- 白煎りごま：大さじ1

作り方

1
海藻サラダは5分ほど水で戻して、水気を切ります。大根は千切りに、水菜は洗ってから4cmくらいの長さに切ります。

2
くるみは粗く刻み、くこの実は湯通しします。

3
"1"をポン酢で和えて器に盛り、"2"と松の実、白ごまをふりかけます。

［ワンポイントアドバイス］
※海藻サラダは自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。
TEL:03-3632-5533