副食

グリーンサラダ

［1人分］エネルギー：65kcal　塩分：1.8g　たんぱく質：5.4g　脂質：1.7g　食物繊維：3.4g

材料［4人分］

- レタス：1/3個
- きゅうり：1本
- えのきたけ：1パック
- 玉ねぎ：1/4個
- にんじん：20g
- 枝豆：100g
- 海苔：2枚

【A】
- ポン酢：大さじ2
- 醤油：大さじ2

作り方

1
レタスは洗って、手で小さくちぎります。きゅうりは塩をふって板ずりし、縦半分に切り、斜めの薄切りにします。えのきたけは石づきを除き、3㎝長さに切り、サッと茹でます。枝豆は茹で、さやから出します。にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにします。

2
【A】を合わせ、半量を"1"にかけて混ぜ、水気をきり(下味)、器に盛って、ちぎった海苔をたっぷりのせます。

3
食べる時に残りの【A】をかけます。