

副食

わかめたっぷりサラダ

[1人分] エネルギー：66kcal 塩分：0.7g たんぱく質：2.1g 脂質：1.9g 食物繊維：3.3g



材料 [4人分]

- カットわかめ：8g
- レタス：100g
- トマト：2個
- 赤ピーマン：2個

【A】

- 酢：50cc
- だし汁：50cc
- オリーブオイル（えごま油、シソ油でも可）：大さじ1/2
- 醤油：小さじ1

作り方

1

レタスは手でちぎり、一口大にします。トマトはくし形に切り、赤ピーマンは種を取って一口大に切ります。

2

カットわかめはたっぷりの水で戻します。

3

ボールに"1"と"2"を入れ、【A】を加えて全体をよく混ぜてから冷蔵庫で10分冷やします。