

副食

温野菜サラダ

[1人分] エネルギー：78kcal 塩分：0.6g たんぱく質：3.7g 脂質：1.7g 食物繊維：5.8g



材料 [4人分]

- ピーマン：120g
- にんじん：200g
- 玉ねぎ：200g
- しいたけ：8枚
- さやいんげん：120g

【A】

- 白すりごま：10g
- 酢：大さじ1
- だし汁：大さじ3
- 醤油：大さじ1

作り方

1

ピーマンは種を取って、縦に4つ割にします。にんじんは斜めに5mmくらいの薄切りにします。玉ねぎは縦に8等分し、さやいんげんは筋を取り除いて半分の長さに切ります。

2

蒸し器に"1"としいたけを入れて、やわらかくなるまで蒸します。蒸し終わったら、器に彩りよく盛り付けます。

3

【A】の材料を混ぜ合わせ、"2"に等分になるようにかけます。