

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