

副食

海藻サラダ味噌ドレッシング

[1人分] エネルギー：23kcal 塩分：1.2g



材料 [4人分]

- 海藻サラダ：1/2袋
- 玉ねぎ：100g

【A】

- 味噌：大さじ1
- 醤油：大さじ1
- 酢：大さじ2

作り方

1

海藻サラダは、たっぷりの水で戻してザルにあげます。玉ねぎは、繊維を短く切るように薄切りにします。

2

"1"を合わせて器に盛り、【A】を混ぜ合わせたドレッシングをかけていただきます。

【ワンポイントアドバイス】

※海藻サラダは自然食ショップ「元気倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533