



もずくと白菜のシャキシャキサラダ

冬野菜の定番、白菜ともずくをあわせて、
きんかんの爽やかな香りとともに。

(調理時間:10分)

■材料 4人分(エネルギー:150kcal/1人あたり)

- ・もずく…………… 100g(食べやすい長さに切る)
- ・白菜…………… 1/4個(千切りにして水にさらす)
- ・生姜…………… 50g(千切りにして水にさらす)
- ・きんかん …… 10個(薄切り)

【ドレッシング】

- ・塩…………… 小さじ1/2
- ・酢…………… 大さじ2
- ・醤油…………… 小さじ1
- ・オリーブオイル …… 大さじ2

■作り方

- ①ボウルに【ドレッシング】の材料を入れてしっかり混ぜる。
- ②①にもずく、水気を切った白菜と生姜、きんかんを入れて混ぜ合わせる。