

水菜のサラダ～にんじんだレッシング～

シャキシャキ野菜と、にんじんの甘さが
引き立つドレッシングは相性抜群!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

水菜のサラダ ～にんじんドレッシング～



材料(2人分)

- ・水菜…1/2束
- ・赤大根…40g
- ・しらす干し…5g
- ・にんじんドレッシング…大さじ2

【にんじんドレッシング】(作りやすい量)

- ・にんじん…1/2本
- ・たまねぎ…中1/2個
- ・オリーブオイル(サラダ油)…50g
- (A)・おろしにんにく…チューブ2cm
 - ・ワインビネガー…1/3カップ
 - ・砂糖、薄口醤油…各大さじ1
 - ・みりん…大さじ2
 - ・塩…小さじ1/2
 - ・黒こしょう…小さじ1/5

作り方

- ① 水菜は流水で洗い、4cmの長さに切り、よく水切りをしておく。
- ② 赤大根は縦半分に切り、スライスする。
- ③ しらす干しはフライパンで空煎りする。
- ④ ①～③を器に盛り、ドレッシングをかける。

- ① にんじん・たまねぎは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② ミキサーに①と(A)を入れて軽く混ぜ、馴染んだらオリーブオイルを加えて攪拌する。
- ③ 冷蔵庫で1時間以上冷やし、味をなじませる。

※にんじん、たまねぎは、すりおろしてもよい
※好みでバジル、パセリ、ローズマリー等を追加してもよい

栄養成分(1人分)

熱量…70kcal たんぱく質…2.0g 脂質…4.1g 炭水化物…4.6g(食物繊維…2.0g)
食塩相当量…0.6g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)