

食改さんの簡単おすすめレシピ

「水菜とトマトのサラダ」



【材料】(2人分)

水菜	1/5束(40g)	濃口しょうゆ	小さじ1(6g)
トマト	1/2個(80g)	ごま油	大さじ1弱(10g)
酢	大さじ2/3(10g)	いりごま(白)	大さじ1強(10g)

【作り方】

- ① 水菜は3cmの長さに切り、トマトはくし型に切る。
- ② 酢、濃口しょうゆ、ごま油を合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①を器に盛り、ドレッシングをかけていりごまをふる。

【コツ・ポイント】

野菜をさっぱり食べるためにトマトを利用しました。
調味料のしょうゆをみそに変えてもおいしいです。