

ほうふん草と もやしのおかかサラダ



和風な和え物になりがちな、ほうふん草ともやしですが、
簡単に洋風なサラダになります！

ほうふん草には、栄養もたっぷり入っているのぞ、

ぜひお家でも作ってたくさん食べてください。

材料 (1人分)

- ・ほうふん草 20g
- ・もやし 20g
- ・かつお節 0.5g

ドレッシング (1人分)

- ・油 1g
- ・酢 1.5g
- ・濃〇しょうゆ 1.5g
- ・砂糖 0.7g

作り方

1. ほうふん草・もやしをざく切りにする。
2. 野菜をゆで、冷水にとる。
冷えたら、しぼる。

3. 合わせておいたドレッシングで味をつけ、
かつお節をまぶす。



どんなサラダにも
よく合うドレッシングですよ。