

このレシピで

野菜が 125 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



切って 混ぜて かけるだけ!
お手軽サラダ!

<材料>

- ・水菜...1株(30g)
- ・大根...1cm分(30g)
- ・ミニトマト...約5個(45g)
- ・アボガド...1/4個(約20g)
- ・和風ドレッシング...お好み量(ひと掴みくらい)
- ★お好みで...大葉2g(約4枚)

★参考までに

～手作りドレッシングの材料～★

- ・醤油...小1
- ・酢...小1
- ・ごま油...小1
- ・塩コショウ...少々

簡単ませうだけ!

ちょっ
は
や
!!

<作り方>

- ① 各野菜は洗っておく。
- ② 水菜は約4cmくらい、大根は約4cmの糸状にする。アボガドは種を取って中身を取り出し、1cmくらいのさいの目状にする。
- ③ 水菜と大根とアボガドを混ぜ合わせてボウルに盛り、周りにミニトマトを飾り、和風ドレッシングをかけるで完成。(お好みで大葉の糸状を入れたてもおいしいです。)

<完成図>

