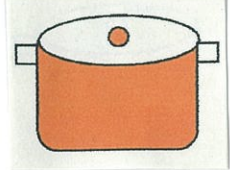


このレシピで

野菜が 120g

とれます♪

ここがスゴイ！！



豆苗と夏野菜のさっぱりサラダ



～材料(1人分)～

豆苗	60g
オクラ	20g
きゅうり	10g
トマト	30g
わかめ(乾燥)	1g
青じそドレッシング	適量

～作り方～

- ① 豆苗の根を落として半分に切り、オクラはヘタを取り輪切りにし、きゅうりも輪切りにし、トマトは半分に切る。わかめを水で戻す。
- ② 切った豆苗を沸騰したお湯に入れ、約30秒間茹でる。
- ③ オクラを沸騰したお湯に入れ、約1分間茹でる。
- ④ 全ての材料を混ぜ合わせてお好みのドレッシングをかけたら完成。