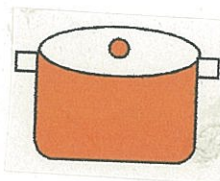


このレシピで

野菜が 77 g

とれます♪

ここがスゴイ！！

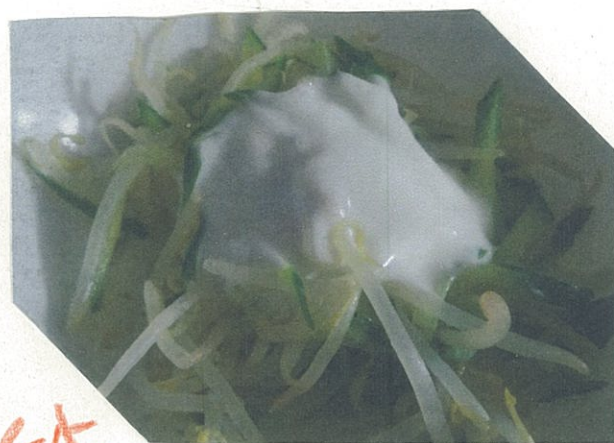


切って！  
チンするだけ！！

## 水菜のサラダ

### 材料

水菜	30g (1/4本)
きゅうり	20g (1/4本)
もやし	20g
ネギ(みじん切り)	7g (大さじ1)
プレーンヨーグルト	25g (大さじ1と1/2)
★ にんにくチューブ	2g (1cm)
★ オリーブオイル	4g (小さじ1)
塩	少々
粉チーズ	5g (小さじ2)



ポトト

加熱することで野菜の水分が  
減り食べやすくなる

### 作り方

- ① 野菜は洗って水菜は3cmの長さに、きゅうりは細切りにする
- ② ①を皿にのせ 3人わりとラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ③ ボウルにネギと★を入れよく混ぜて②にかける