

このレシピで

野菜が **120** g

とれます♪

ここがスゴイ！！



簡単韓国風サラダ

—材料—

- キャベツ... 50g
- 水菜... 50g
- にんじん... 20g
- 海苔... 1/2枚
- ◎ごま油... 大さじ1/2
- ◎しょう油... 小さじ1
- ◎うま味調味料... 少々



おせり汁で
ぐまを振っても♪

作り方

- ① キャベツとにんじんは千切りにする。
- ② 水菜は10cm程度に切っておく。
- ③ ①と②の野菜を500wで2分30秒レンジにかい冷ます。
- ④ ③の野菜の水気を切り、◎の調味料と合わせる。
- ⑤ 小さくちぎった海苔を入れ、均一になるよう混ぜる。

↳ 玉ねぎ、きのこ、もやしなどレンジしてお弁当にも
おすすめですよ！

神奈川県立保健福祉大学 実習生