

お野菜いろいろ甘酢サラダ

(鳥取市 廣田 奈美さんの作品)



材料 (1人分)

野菜…………… 70g
 (キャベツ・キュウリ・たまねぎ・にんじん・パプリカ・コーンなど)
 塩…………… 小さじ1/2
 A { 酢…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ1/2
 サラダ油…………… 大さじ1/2
 塩…………… 小さじ1/4
 細切りの乾燥こんぶ…………… 少々
 お好みで赤唐辛子

作り方

- ① Aの調味料を合わせておく。細切りの乾燥こんぶを水でもどしておく。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、塩をまぶして少しおく。出てきた水分は捨てる。
- ③ ①と②を袋の中でもみあわせる。お好みで赤唐辛子も入れる。

少し時間をおいたら食べられます。
 こんぶの戻し汁はお味噌汁に使えます。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
97kcal	3.2g	6.1g	10.6g

おすすめポイント!

- 暑い夏・忙しい朝など、おいしくたくさんのお野菜が食べられるレシピです。
- まとめて作って、常備野菜にも!