

だいこんと水菜、お揚げの柚子胡椒サラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 97kcal、たんぱく質 4.2g

脂質 5.2g、炭水化物 6.9g

亜鉛 0.7mg、食物繊維 3.5g

食塩相当量 0.6g

材料(2人分)

だいこん	4cmの厚さ(100g)	◎ポン酢しょうゆ	小さじ2(10g)
にんじん	1/3本(50g)	◎チアシード	小さじ1(4g)
水菜	2束(50g)	◎柚子胡椒	小さじ1(6g)
油揚げ	1/2枚(30g)		

作り方

1. ◎は混ぜ合わせ30分以上おく。

だいこん、にんじんは皮をむき4cmの長さの千切り、水菜は4cmの長さに切り水に5分ほどさらしキッチンペーパーで水けをしっかりと切っておく。

POINT チアシード種類によって膨張率が異なるので(ホワイトチア、ブラックチア、サルバチア)レシピ通りでうまく戻らない場合は、水戻ししたチアシードをポン酢しょうゆに混ぜて使用する

2. 油揚げは2cm×5mmに切る。フライパンを中火で熱し、両面が色づきカリッとするまで焼く。

POINT 油揚げはカリッとするまでしっかり焼く

3. 1と2をボウルでざっと混ぜ皿に盛り、◎のたれをちらすようにしてかける。

※ ジャーサラダとしてお弁当にする場合は、一番下に◎のたれ、真ん中に野菜、上に油揚げを乗せる。食べる前に瓶をよく振り全体を混ぜ合わせる。

POINT ジャーサラダにする場合は食材を入れる順番に気を付ける