

水菜



季節野菜サラダ

材料(4人前)

きゅうり	1/2本
水菜	2束
レタス	2枚
黄パプリカ	1/4個
<ドレッシング>	
甘夏汁	大さじ1
米油	小さじ2
塩・胡椒	少々
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

- ①きゅうりは薄切り、水菜は3cmの長さに切る。黄パプリカは、薄切りにする。
- ②ボウルに水分を拭いたレタスをちぎって入れ、きゅうり・水菜・黄パプリカを加える。
- ③ドレッシングの材料をすべて合わせ、サラダに回しかけて和える。

水菜の豆知識

水菜はβカロチン豊富で若々しさのモトとか。ビタミンC、カルシウム、鉄分も含まれており、シャキシャキした食感を楽しむためにも、生のサラダがおすすめです。甘夏汁との相性もバッチリです。