

水菜とサーモンのサラダ

★材料★(2人分)

水菜(京菜)……………50g
大根……………100g
スモークサーモン…20g
<ドレッシング>
▲玉葱……………30g(1/4個)
▲にんにく… 2.5g(1/4個)
▲トマト……………75g(1/2個)
☆酢……………25ml(小さじ5)
☆砂糖……………3g(小さじ1)
☆塩……………1g(小さじ1/6)



★作り方★

- ① 水菜、大根は食べやすい大きさに千切りにし、水にさらします。
- ② ①の水気をしっかりきり、ボールに入れて混ぜ合わせます。サーモンは食べやすい大きさに切ります。
- ③ ドレッシングを作ります。▲の材料はそれぞれすりおろし、軽く水気を切ります。☆を混ぜ合わせ、すり下ろした材料を加えてさらに混ぜます。
- ④ ②を皿に盛り、サーモンをのせます。手作りドレッシングをかけて完成です♪

★栄養価★(1人あたり)

エネルギー 59kcal 蛋白質 3.9g 脂質 0.7g 炭水化物 9.5g 塩分 0.6g

★水菜の栄養★

水菜は、京菜とも呼ばれ、伝統的な京野菜で冬が旬の野菜です。緑黄色野菜の1つで、100gあたり23kcalと低カロリーで、β-カロテン、ビタミンC、E、カルシウム、食物繊維を豊富に含みます。買うときは、葉・茎の色がみずみずしく、まっすぐ伸びているものを選びましょう。

★ドレッシングについて★

ドレッシングは、他の野菜を使ったサラダやカルパッチョなどの料理にも合います。酸味が強く感じる方は、玉葱、トマトを少し多くすると良いでしょう。

