



さやえんどうと人参の ゆかりドレッシングかけ



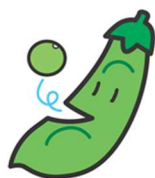
<材料 / 2人分>

◇ さやえんどう……………70g

◇ 人参……………30g

A {
 ゆかり…小さじ1
 砂糖…小さじ1/2
 酢…小さじ2

◇ サラダ油……………小さじ2



<作り方>

- 1 さやえんどうは筋を取り除いてから、色よくゆでる。
- 2 人参は4cmの長さの薄い短冊に切り、ゆでておく。
- 3 Aの材料を混ぜ合わせ、ゆかりが酢になじんだら、サラダ油を加えて、さらに混ぜる。
- 4 ①と②を器に盛り、③をかける。

[1人分 / 43kcal、食塩相当量0.4g、野菜重量50g]

こねぎまっき



酢を使うことで、さっぱりしていて、
減塩にもなります！