

香味野菜がアクセントに♪

黒酢とチーズ ドレッシングのサラダ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑳



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

にんにく・セロリの香り
こしょうの刺激

野菜 約120g

レタス セロリ
水菜 トマト

【材料（2人分）】

レタス	2枚
セロリ	½本
水菜	小1株
トマト	1/2個
干しワカメ	2g
にんにく	½かけ
オリーブ油	大さじ1

A	黒酢	大さじ1
	粉チーズ	大さじ2/3
	塩	少々
	こしょう	少々



エネルギー：84kcal



食塩相当量：1.0g

【作り方】

- レタスは一口大にちぎる、水菜はざく切り、セロリは斜め薄切りに。トマトはヘタを取って2cm角に切る。ワカメは戻して水気を切り、適当な大きさに切る。
にんにくは薄切りにする。
 - フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。にんにくがきつね色になったら火を止め、余熱でもう少し焦がす。
 - ドレッシングの材料を混ぜ、1の野菜を彩りよく混ぜて盛りつけた上にかける。さらにその上からにんにくを油ごとかける。
- ※いただくときに全体を混ぜる。あればバジルの葉を散らしてもよい。

