かぶと水菜のサラダ

＜材料の目安＞
かぶ：2 個
水菜：1/2 束
だし汁：大さじ 2
レモン汁：小さじ 1/2
淡口しょう油：小さじ 1/2
塩：適宜

＜作り方＞

1.かぶは薄めのくし型に切って塩をまぶしておく。

2.水菜は 3cm長さくらいに切って軽く塩もみする。

3.かぶと水菜の水気を切ってボウルに入れ、
だし汁、レモン汁、うすくち醤油で味つけする。

◆心とカラダのワンポイントレシピ◆
栄養やカロリーを考えすぎると、
食べることが面倒になりませんか？
旬の食物なら体にいい成分たっぷり！
何といっても美味しい♪

Copyright©2008 気持ちほっこり幸せな食卓♪心とカラダの健康レシピ All rights reserved