

19日 昼食

水菜のサラダ

材料 4人分 塩分0.5g (1人)

水菜 40g (1/2束)

レタス 40g (1枚)

タマネギ 40g (1/6個)

ニンジン 20g (1/6本)

黄ピーマン 20g (1/6個)

ノンオイルフレンチドレッシング 大さじ2

作り方

- ① 水菜は長さ3cm、レタスは食べやすい大きさ、タマネギは薄切り、ニンジンは千切り、黄ピーマンは薄切りにする。
- ② ①の野菜をドレッシングで和える。