

キクナとじゃこのサラダ 梅肉ドレッシング



■キクナとじゃこのサラダ 梅肉ドレッシング

＜材料＞	(2人分)	作り方
・キクナ	1 束	① キクナ水洗いし根を落とし5cm長さにカットする。
・プチトマト	4 個	トマトは半分にカットする。
・梅肉	2 g	② ドレッシングを作る
・昆布茶	1 g	ボウルに梅肉、昆布茶、米酢、サラダ油を入れて混ぜる。
・シラス	15 g	③ 別のボウルにきくナ、半量のカットトマト、シラスを入れ軽く混ぜ、
・米酢	10 g	ドレッシングで和える。
・サラダ油	20 cc	④ 器に盛りつけ、残りのシラス、トマトを飾り完成。
・白コショウ	適量	

【栄養価】

緑黄色野菜ではトップクラスの栄養素が含まれている。キクナの独特な香りは成分はペリラルデヒドといい免疫力を高めたり、胃の調子や咳を鎮める効果もあります。

【調理のポイント】



・塩を振らないことで、キクナから水分が出ず、シャキシャキとした触感を楽しむことができます。

