

【佳作】アマチュア部門

とろ～ろサラダ

湯沢町 関 明美

[材料] 4人分

ベビーリーフ	1袋
水菜	1/2わ
トマト	2個
長いも	150g
ねしょうが	10g
みょうが	20g
ポン酢	大さじ6
レモン汁	大さじ1



- ①ベビーリーフは、水で洗いざるにとる。
- ②水菜は水で洗い、5cmの長さに切る。
- ③トマトは皮をむき、輪切りにしてから1～2cm角に切っておく。
- ④長いも、ねしょうがは、それぞれすっておく。
- ⑤みょうがは、細切りにする。
- ⑥ポン酢にレモン半分のしぼり汁を入れて混ぜておく。
- ⑦器にベビーリーフと水菜を入れ、上にトマトをのせ、その上にすった長いもをかけ、すったしょうがトッピングして、みょうがを散らす。
- ⑧全体を混ぜ合わせ銘々皿に盛り、ポン酢をかけていただく。

栄養価(1人分)

エネルギー	58kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.2g
炭水化物	11.6g
食塩相当量	1.5g