

♡ 鯛と春野菜のサラダ



食物繊維:5.1g カロリー:183kcal

材料(2人分)

鯛の刺身…50g
ミニトマト…4個
にんじん…20g
玉ねぎ…25g
マッシュルーム…20g
水菜…20g
きぬさや…5g
ブロッコリー…30g
たらの芽…15g

[ドレッシング]

アマニ油…小さじ1
塩…1g
胡椒…少々
バルサミコ酢…少々

作り方

- 1 ミニトマトは半分に、にんじんは千切りに、玉ねぎとマッシュルームは薄切りにする。水菜は3cmの長さに切る。
- 2 きぬさやはヘタと筋を取り、ブロッコリーは房に切り分け、たらの芽は縦半分に切り、それぞれ茹でる。
- 3 ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせる。
- 4 3に鯛の刺身、1と2を入れてよく混ぜ、器に盛りつける。