

和風サラダ(ホエーを使って)

一人分のエネルギー 60kcal 蛋 2.8g 脂 2.7g 塩 1.2g 繊 1.6g

●材料と分量(4人分)

白菜	300g
セロリ	50g
人参	50g
土生姜	20g
竹輪	50g
A { ホエー	大さじ3
しょう油	大さじ1・1/2
ごま油	小さじ1・1/2
さとう	小さじ1/3

●作り方

- ① 白菜はきれいに洗って葉先の部分は手で一口大にちぎり、白い葉柄の部分は斜めそぎ切りにする。
セロリは薄く斜め切り、
人参、土生姜は皮をむいて千切りにする。
竹輪は長さを半分に切り、それを縦半分に切ってさらに縦に細く切る。
- ② ボールにAを入れてまぜ合わせ、①を加えてざっくりまぜ、味を含ませる。