

このレシピで

野菜が 80 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



夏にぴったり♪

トマトとセロリのさっぱりサラダ

＜材料＞ 1人分

- ・トマト 50g (1/4個)
- ・セロリ 30g (1/4本)
- ・乾燥芽ひじき (2g)
- ・中華ドレッシング (大さじ1)

お好みで青じそドレッシング
にしてもおいしいよ♪



＜作り方＞

- ① 芽ひじきは水でもどし、3分ほどゆでる。
- ② トマトは2cm位の乱切り、セロリは1cm角に切る。
- ③ トマト、セロリ、芽ひじきを器に盛り、ドレッシングをかける。

◎ポイント

ドレッシングは食べる直前にかけると
水っぽくならない◎