



油揚げのさっぱりサラダ

サクサク油揚げが決め手!



0.3g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

油揚げ 1/2枚
大根 80g
人参 40g
ほうれん草 60g

A 酢 大さじ2
しょうゆ 小さじ2/3
砂糖 小さじ1
練りワサビ 小さじ2/3
サラダ油 小さじ1



作り方

1. 大根と人参は、せん切りして、冷水にさらしてパリッとさせ、その後水気をよく切っておく。
2. Aを混ぜてドレッシングを作っておく。
3. ほうれん草は、ゆでて食べやすい長さに切っておく。
4. 油揚げはよく熱したフライパンで両面をこんがり、焼き色がつくまで焼いて、縦半分に切り、5mm位の短冊に切る。
5. 大根、人参、ほうれん草、油揚げをさっくりと混ぜ合わせ、ドレッシングをかけたら出来あがり。