野菜とわかめの梅ドレッシング

＜材料・・・・おとな４人分＞

きゅうり・・・・・・・・・・・・２本
トマト・・・・・・・・・・・・・２個
セロリ（茎）・・・・・・・・・１本分
生わかめ・・・・・・・・・・・４０ｇ
糸寒天・・・・・・・・・・・・・６ｇ

A
- 梅干し（薄味）・・・・・・・中２個
- 酢・・・・・・・・・・・・・大さじ３
- 砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ１
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ１

＜作り方＞

① きゅうりは輪切りにし、軽く塩を振っておく。しんなりしたら水気をしぼる。
② トマトは一口大に切り、セロリは薄切りにする。
③ わかめは水で塩をおとした後、たっぷりの水で戻す。戻ったら水気をよくしぼり、ざく切りにする。糸寒天も水で戻し、水気をしぼる。
④ 梅干しは種をとってほぐし、Ａを合わせてドレッシングを作り、①～③と和える。

ーおとな１人分の栄養価ー

エネルギー	３９ｋｃａｌ
たんぱく質	１.５ｇ
脂質	０.２ｇ
塩分	０.７ｇ

ミネラル豊富な野菜と海藻を梅の風味でさっぱりと。梅干しのクエン酸は疲れの回復に効果的です。