

水菜と海苔のサラダ

■ 材料 (2人分)

水菜	1/2袋 (100g)
パプリカ	1/4個
焼きのり (ちぎる)	全型1枚 (3g)
ポン酢	小さじ2
オリーブ油	小さじ2
ブラックペッパー	適量

★レタス、リーフレタスなどでアレンジもおすすめ!



■ 作り方

- ① 水菜は洗って3センチ長さに切り、キッチンペーパーで水気を取る。パプリカは長さ半分の薄切りにする。
- ② ボールに①を入れ、のりをちぎり、ポン酢、オリーブ油、ブラックペッパーの順に加え、さっと和える。
(のりがかたまりやすいので、ほぐしながら混ぜてください。)

< 1人分の栄養価 >

エネルギー 61kcal ・ 蛋白質 2.0g ・ 脂質 4.2g
炭水化物 5.2g ・ 食物繊維 2.2g ・ 塩分 0.5g