

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



栄養満点！ 今日は包丁さんの 休暇サラダ

考案者 三浦 かおり



材料(2人分)

- 黒豆納豆 2パック
- 味付け海苔(8枚切り)
2枚
- 水菜 10本
- サニーレタス 6枚
- ブロッコリースプラウト
1/2ケース
- ミニトマト 6個
- だししょうゆ 小さじ2

作り方

- 1 納豆は2パックとも、箸で混ぜ、それぞれ付属のたれとだししょうゆ小さじ1を入れて混ぜておく。
- 2 水菜、サニーレタス、ブロッコリースプラウト、へたを取ったミニトマトを洗い、キッチンペーパーでふく。ミニトマト以外は食べやすい大きさにちぎり、全部が入るボウルに入れる。
- 3 ①の納豆をそこに入れて箸で混ぜる。
- 4 器を2つ用意して③を分けて入れる。そこに手でちぎった海苔をのせる。1人3個ずつ、ミニトマトを飾り、出来上がり。

POINT

親子クッキングも楽しくなる、包丁を使わなくて良い料理を考えてみました。ミニトマトの赤、黒豆納豆と味付け海苔の黒、サニーレタスの紫と緑、それに水菜やブロッコリースプラウトの緑や白などが色とりどりです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>