



きゅうりと帆立の香りドレッシング



1人分

エネルギー	71kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	0.2g
塩分	1.2g

<材料 4人分>

帆立貝柱（生食用）	4個	} A
きゅうり	120g	
しめじ	120g	
みょうが	80g	
おろし玉ねぎ	120g	
おろし生姜	20g	
ポン酢	大さじ4	

●作り方

- ①帆立貝柱は湯通しし、冷めたら粗くほぐす。
- ②きゅうりとみょうがは3~4cmの縦の薄切りにする。
- ③しめじは小房に分けて鍋に入れ、水分が出てしんなりするまで炒りつける。
- ④①②③をAと混ぜ合わせる。

●栄養士一口メモ

- ・夏野菜をたくさん使い、さっぱりとしたサラダです。
- ・帆立はイカや豚肉と替えてもさっぱりと仕上がります。