Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

きゅうりのサラダ

材料（4人分）

きゅうり	1本
大根	1/3個
人参	1本
ルッコラ	2束
ミニトマト	4個
昆布茶（粉末）	5g
塩	少々

《1人分の栄養価》
エネルギー 39kcal　塩分 0.9g

作り方

1 きゅうり、大根、人参を薄くスライスする。

2 ルッコラを一口サイズにちぎり、スライスした野菜と混ぜる。

3 混ぜた野菜に、昆布茶と塩を振り、和える。

4 お皿に盛りつけ、ミニトマトを飾る。

Cooking Point

油を使わない、ヘルシーなサラダです！
人参の代わりにトマトを使っても美味しく仕上がります。
昆布茶は塩昆布（粉末）で代用できます。
ドレッシングの油が気になる方におすすめです！