

柚子麴ドレッシングサラダ

【材料4人分】

小松菜 160g	塩麴 12g
人参 40g	サラダ油 大さじ1
しめじ 80g	オリーブ油 大さじ1/2
ポン酢 4g	レモン果汁 小さじ1
玉葱 48g	酢 小さじ2/3
柚子 20g	砂糖 小さじ1/3
	塩 0.6g
	こしょう 少々

A



【栄養価】

エネルギー 68kcal
塩分 0.6g

【作り方】

- ①小松菜は茹でてカット、人参は太めの千切りにして茹でる。
- ②しめじは茹でて水気をとる。
- ③①②をポン酢で和え下味をつけておく。
- ④玉葱はみじん切りにする。ゆずは汁を絞る。
- ⑤④とAの材料をすべて混ぜ合わせ、撈拌する。
- ⑥③と⑤を和える。

【ポイント】

- ・麴菌からの酵素は熱に弱いのでドレッシングなどに利用すると酵素、ビタミンB群が効果的に補給できます。
- ・ドレッシングは作り置きでき、季節の野菜で応用しましょう。

