

薬膳サラダ



大豆にはコレステロールが全く含まれていないのにタンパク質をはじめ、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、ミネラルなど、栄養素の種類がとても豊富



ボリュームだけどヘルシーなサラダにしました★

材料

- ・大豆水煮 …100g
- ・ハム …4枚
- ・レタス …3~4枚
- ・生わかめ …50g
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・人参千切り …40g
- ・ミニトマト …数個

調味料

- ・醤油 …大さじ2
- ・酢 …大さじ1
- ・砂糖 …大さじ1
- ・すりごま …大さじ2
- ・胡麻油 …大さじ2

作り方

- ①調味料をあわせておく。
- ②材料は好み食べやすい大きさに切り、①の調味料とあえて冷蔵庫で冷やしたら完成。

