

# Hitachinaka's Kitchen

## 水菜のサラダ

シャキシャキ&サクサクな簡単サラダ  
ぽん酢は量ってかけてみよう♪



### 【材料】4人分

水菜	80g	…長さ4cmに切る
長ねぎ	40g	…斜め薄切りにし、水に5分程さらし水気を切る
油揚げ	1枚	…トースターであぶり、5mm幅の薄切り
ぽん酢醤油	小さじ4	
糸唐辛子(七味)	少々	
かつお節	適量	

### 【作り方】

- 1 器に水菜, 長ねぎを盛り, その上に油揚げをのせる。
- 2 食べる直前にかつお節・糸唐辛子・ぽん酢をかける。

1人分栄養価  
熱量 41kcal  
たんぱく質 3.2g  
食塩相当量 0.4g