

## サラダ

# 野菜サラダ 中華ドレッシング



調理時間 8分

エネルギー 95 kcal

塩分 0.8 g

※エネルギー・塩分は1人分です

### 材料 (2人分)

- ・ ベビーリーフ 1袋 (40g)
- ・ きゅうり 1本 (100g)
- ・ ミニトマト 6個
- ・ **A** 「Cook Do」オイスターソース 小さじ1
- ・ **A** しょうゆ 小さじ1
- ・ **A** 酢 大さじ1
- ・ ごま油 大さじ1

### 作り方

- (1) ベビーリーフはサッと洗い、冷水に10分ほどさらし、ザルに上げてしっかり水気をきる。きゅうりはタテ半分に切り、3mm幅の薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- (2) ボウルに**A**を入れて混ぜ合わせ、さらにごま油を加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
- (3) 器に(1)の野菜を盛り、(2)のドレッシングを添える。

**ポイント** 野菜は水気をよくきっておき、食べる直前にドレッシングをかける。