

枝豆のサラダ



◆材料◆



- ・えだまめ・・・・・・・・さや付き 400g
 - ・ミニトマト・・・・・・・・・・ 8コ
 - ・ホタテ貝柱・・・・・・・・・・ 缶詰 1 缶
 - ・カイワレ大根・・・・・・・・・・ 1/2 束
- <ソース>
- ・マヨネーズ・・・・・・・・大さじ 2
 - ・練りごま・・・・・・・・小さじ 2
 - ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1
 - ・レモン・・・・・・・・小さじ 1

作 り 方

- (1) えだまめはゆでて薄皮もむく。ミニトマトは2つ切り。ホタテ貝柱はほぐし、缶詰めの汁は小さじ1杯ほど取りおく。カイワレ大根は半分に切る。
- (2) ソースの材料とホタテ缶汁小さじ1杯を混ぜる。
- (3) えだまめ、ホタテ、ミニトマトを(2)で和え、カイワレを添える。

〇ワンポイント

えだまめのうま味にホタテのうま味をプラスした和風サラダ

レシピ提供 上越地域農業振興協議会

栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
1470Kcal	108g	82.5g	3.8g	4815mg	242mg