

レシピ

テトックスレシピ

わかめのレモンドレッシング

食物繊維がたっぷりで整腸作用が期待できます。



材料 2人分

わかめ (生・乾燥なら戻して)	50g
レッドオニオン	1/4 個
セロリ	1/4 本
貝割れ	1/8 パック
レモンスライス	2枚
白ゴマ・黒ゴマ	適量

〈レモンドレッシング〉

レモン汁	大s 1
薄口醤油	大s 1
オリーブオイル	大s 1

作り方

- 〈1〉レッドオニオン、セロリはスライス、貝割れは半分に切り水にさらしておきます。
- 〈2〉ドレッシングは合わせておきます。
- 〈3〉レモンスライスはイチョウ切りにしておきます。
- 〈4〉わかめはさっと湯に通し、水に取り、1口大に切ります。
- 〈5〉〈1〉の水分を取っておきます。
- 〈6〉〈1〉、〈4〉のわかめを器に盛り付け、レモン、ゴマをのせ〈2〉をかけます。