

彩りパプリカサラダ レシピ

材料(4人分) きゅうり60グラム ピーマン40 パプリカ(黄) 8グラム
・塩0.4グラム・しょうゆ2グラム・塩昆布1.6グラム・ごま油0.8グラム

- 1 野菜を洗い、細切りにします。
- 2 ピーマンをみじん切りにします。
- 3 黄パプリカをみじん切りにします。
- 4 野菜を5分茹でます。
- 5 野菜をボウルに入れ醤油、ごま油、塩昆布を入れてよく混ぜます。
- 6 完成

ポイント

このサラダは緑が多いけど色とりどりにして食べやすくしました。

