

水菜とパプリカのサラダ



[材料(4人分)]

- *水菜 1束
- *パプリカ 1個
- *きゅうり 1本
- *なたね油
- *梅酢
- *しょう油
- *白いりごま
- *かつお節
- *ちりめんじゃこ

[作り方]

1. 水菜は適当な大きさに切り、冷水にさらしてから水気を切る。きゅうりは細切りにする。
2. パプリカは細切りにし、レンジに1分かけ、冷ます。
3. ボウルに野菜を入れ、菜種油をまわしかけ、まんべんなく和える。梅酢、しょうゆを加え和える。(調味料は少なめに)
4. かつおぶし、いりごま、油でかりかりに炒めたちりめんじゃこなどをかける。