

# ナッツサラダ

<材料> 2人分

もやし 1/4袋 (60g)

きゅうり 1/4本 (30g)

にんじん 1/8本 (20g)

ナッツ類 (カシューナッツ・くるみ・アーモンドなど)  
10g

☆ドレッシング☆

サラダ油 小さじ1

酢 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

砂糖 小さじ1/2

からしチューブ 1cm

塩 ひとつまみ

このレシピでは、無塩のナッツを使用しました。塩分がある場合は、ドレッシングの塩を無して作ってください。



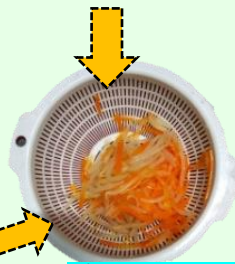
<作り方>

1. きゅうりとにんじんは千切りにする。  
もやしは洗っておく。



2. 鍋にお湯を沸かし、もやしとにんじんを2~3分ゆでる。

3. もやしが生んじりしたら、ザルにあける。流水で冷まして、水気をきる。



4. 3にきゅうりを加える。



冷まして、水をきる

5. ナッツは包丁で刻んでおく。



6. ☆の調味料をすべてあわせて、ドレッシングを作る。



7. 野菜の上に、ナッツとドレッシングをかける。

