

3

お惣菜をアレンジ! ざく切りから揚げと豆腐でつくる水菜のサラダ



🕒
調理時間
5分

🔥
エネルギー
575kcal

🧂
塩分量
4.3g

材料(1人分)

| | |
|------|--------------|
| から揚げ | 3個 |
| 水菜 | 1/2パック 約100g |
| 木綿豆腐 | 1/4丁 |
| 紫玉ねぎ | 20g |

ポン酢ドレッシング

| | |
|-----|----------|
| ポン酢 | 大さじ1 1/2 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |

作り方

1. 適当なサイズに切った水菜と、スライスした紫玉ねぎをお皿に盛り付ける。
2. 木綿豆腐を軽く水切りし、手でちぎってお皿に盛る。
3. 半分に切ったから揚げをお皿に盛る。
4. ドレッシングの材料を器に入れ、軽く混ぜたら、サラダに回しかける。

※ドレッシングの量はから揚げの味付けによって調整してください。