

## ベビーリーフのサラダ わさびドレッシング ~ 簡単!わさびドレッシングが決め手! ~



1人分 43kcal たんぱく質 3.3g  
脂質 1.9g 塩分 0.9g

### 材 料 (4人分)

ベビーリーフ	50 g	A	サラダ油	小さじ2 (8 g)
ブロッコリースプラウト	24 g		しょうゆ	大さじ1 (18 g)
セロリ	60 g		酢	大さじ1 (15 g)
プチトマト	80 g		砂糖	小さじ1/3 (1 g)
ツナ缶 (水煮)	60 g		塩	ひとつまみ
			練りわさび	4 g

### 作り方

1. ベビーリーフを軽く洗い、ざるにあげて水気をきる。  
ブロッコリースプラウトは包丁かキッチンばさみで根を切り、軽く洗う。セロリはすじをとり、斜めうす切りにする。  
プチトマトは洗って半分に切る。  
ツナ缶は缶汁をきっておく。
2. ボウルにAを入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
3. ②に①のベビーリーフ、ブロッコリースプラウト、セロリ、プチトマト、ツナを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。