

にんじんとレタスのレモンサラダ ~春にんじんをレモン味でさっぱりと~



1人分 65kcal
塩分 0.3g

材 料 (2人分)

にんじん	2/3本 (100g)	
レタス	50g	
レモン輪切り(国産)	2枚	
A {	レモン果汁	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2
	塩	少量
	こしょう	少量
白ごま	小さじ1	

作り方

1. にんじんは、4センチ長さの細いせん切りにする。
レタスは4センチ長さのせん切りにする。
レモン輪切りは8等分に切る。
2. ボウルにAを合わせ1を加え、白ごまをふり和える。
10分ほど味をなじませ盛り付ける。