



しらすとワカメのサラダ みそニンジンドレッシング

春に旬を迎えるしらすにシャキッとした歯応えのワカメをたっぷり。ニンジンベースにみそで味付けしたドレッシングで和風の味わいになります。

タンパク質、カルシウム、食物繊維が取れるバランス副菜。花粉症が辛い方には特にお薦めの、内側からおなかを整えるサラダです。



【栄養価】(1人分)	脂質	7.1g
エネルギー	126kcal	炭水化物 11.6g
タンパク質	5.1g	食塩相当量 2.1g

材料 (4人分)

ニンジン	1/2本 (100g)
タマネギ	1/8個
a) みそ	大さじ3
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
白こしょう	少々
水	大さじ1
しらす	50g
ワカメ	2g
ミニトマト	4個
レタスなど好みの生野菜	200g程度

作り方

- ① ドレッシングを作る。ニンジンはミキサーにかけやすい大きさに切り、タマネギは皮をむく。a)と一緒にミキサーに入れてよく混ぜ、ペースト状にする。
- ② ワカメは水に浸して戻し、水気を搾って3cm幅に切る。ミニトマトはへたを取り2等分にする。
- ③ レタスならちぎり、他の生野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、混ぜ合わせる。キッチンペーパーで上から覆って軽く押さえ、しっかり水気を切る。
- ④ 器に③を盛り、②を飾った上からしらすをたっぷりのせ①をかける。

使用したMOA自然食品

京丹仕込み米こうじ味噌／ティーシュガー／瑞雲純米酢
まろやか／釜あげしらす (冷凍)／鳴門糸わかめ



オンラインショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★ ドレッシングは清潔な容器に入れてふたをし、冷蔵庫で3、4日保存できます。作り置きしておく便利です。
- ★ ミキサーがない場合は、ニンジンとタマネギをすりおろし、調味料としっかり混ぜ合わせましょう。
- ★ フリルレタスやロメインレタス、ケール、ルッコラなどサラダ野菜の種類が増えています。どんな野菜にも合うドレッシングなので、いろいろお試しください。
- ★ ニンジンやワカメはβ-カロテンが豊富で、粘膜の保護、免疫力アップに役立ちます。油と一緒に取ると吸収率が高くなるので、良質なオリーブ油やナッツ類などと組み合わせるのがお薦めです。
- ★ 生野菜は大根やニンジン、紫キャベツ、赤タマネギなど、葉物と違う固さや色の野菜を適量混ぜると、食感も見た目もぐっと楽しい一品になりますよ。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>