

綾 循

レ

シ

ピ

材料はこれだけ



食物繊維豊富で便通にも



カット野菜でもできます



裏面にレシピがあります

なんとキムチが調味量に/塩分0.5~0.8g

根菜キムチサラダ



材料
 ごぼう・・・30g
 人参・・・10g
 水菜・・・08g
 キムチ・・・15g
 マヨネーズ・・・8g
 かつおぶし・・・1g
 白ごま・・・適量
 ゴマ油・・・2g
 ※写真は3人前です



作り方①
 キムチを叩く（そのままで大丈夫！）
 マヨネーズ・鰹節・白ごま・ごま油
 を混ぜてタレは完成！



作り方②
 ごぼう・ニンジンを干切り
 水菜は適当にざくざく
 ※カット野菜でも代用できます
 ごぼう・ニンジンは5分ぐらい茹でて水で冷やす
 よくしぼって混ぜる用意を



作り方③
 作り方①と②を合わせて完成！
 キムチ自体は塩分高くても調味量として使えば立派な減塩調味料です。
 またマヨネーズは塩分少なくコクが出せるので今まで醤油・塩を使うことが多い人は切り替えてみましょう。
 作り方①のタレは冷や奴やトマトにかけても美味しいですよ！