豆苗と油揚げのサラダ

豆苗にはビタミンA、ビタミンC、葉酸などの栄養素が含まれていますが、骨の形成を助けるビタミンKが特に多く含まれているのが特徴です。
炒めても、煮ても、生でも食べられる豆苗ですが、シャキシャキとした食感を生かしたサラダで食べるのもおすすめです。

【材料】 (2人分)

豆苗	1パック
油揚げ	1枚
<ドレッシング>	
醤油	小さじ1
酢	大さじ1
おろしニンニク	小さじ1/2
おろしショウガ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	大さじ1

【作り方】

1. 豆苗は洗って、水気を切り、1/3の長さに切っておく。
2. 油揚げはフライパンで表面がカリカリになるまで両面をしっかり焼く。
3. ２の油揚げを細切りにして１の豆苗と和える。
4. ドレッシングの材料を全部ボウルに入れ混ぜる。
5. お皿に３を盛り付け、ドレッシングをかける。