

みずな ちゅうか 水菜の中華サラダ



ざいりょう 材料【4～5人分】

みずな 水菜	1 束	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ1と1/2	} A
ささみ	50 g	す 酢	おお 大さじ1と1/2	
にんじん	ちゅう ほん 中 1/4本	ごま油 あぶら	こ 小さじ1/2	
		さとう 砂糖	こ 小さじ1	
		しお 塩	しょうしょう 少々	

～ つく かた 作り方 ～

- ① 水菜は4 cm程度の長さに切り、にんじんはせんぎ千切りにしておく。
- ② ささみはひとくちだい一口大に切り、茹でてからほぐしておく。
- ③ ①をにんじん、水菜の順に入れ茹でる。
- ④ ③をささみ、水気を切って②と合わせ、調味料Aを加え和える。



みずなには、かぜ 予防 ひろく 疲労回復に効果のあるビタミンC
が多く含まれています。
きょうと 京都でふるから栽培されていたことから、かんさい 関西以外では
きょうな 京菜と呼ばれることも多いようです。