

『長芋と新玉ねぎ・トマトのサラダ』

材 料

新玉ねぎ	小1個
トマト	大1/2
長芋	100g
ノンオイル青じそ	大さじ2
又は 胡麻ドレ	大さじ2



【作り方】

- ① 新玉ねぎはスライサーで薄くスライスし、冷水にさらしておく。
- ② トマトは1~2cm角に角きり、長芋は5cm長の短冊切りにする。
- ③ ボウルに水気を切った①、②、ドレッシングを合わせ、よく混ぜる。
皿に盛り付ける。