

「イワシと水菜のレモンサラダ」

【材料(4人分)】

- ・イワシの水煮缶 200g
- ・水菜 1.5袋
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・レモン1/4個
- ・こしょう 少々
- ・人参の千切り(飾り用) 少々



【作り方】

1. イワシは少し水気を切り、ほぐしておく。水菜は4cm長さに切る。
 2. レモンはくし形にきる
 3. ボウルに1を入れ混ぜ合わせ、こしょうをふる。
 4. 器に盛り、粉チーズをふる、レモンを添える。
- ※人参の千切りを彩りで添えてもよい。