

抗酸化ビタミンをたっぷり補給♪ / 大豆とパプリカの美肌サラダ



【材料】 2人分

- ・ 茹で大豆（市販）・・・50g
- ・ きゅうり・・・1/2本
- ・ パプリカ・・・1/2個
- ・ ブロッコリースプラウト・・・1/2パック
- ・ コーン（缶）・・・大さじ2杯

（合わせ調味料）

- A) 塩こうじ・・・大さじ1
- A) オリーブオイル大さじ1/2
- A) レモン・・・大さじ1

【作り方】

- ①きゅうり、パプリカを角切りにする。ブロッコリースプラウトは根元を切って半分に切る。
- ②Aは、よく混ぜ合わせておく。
- ③ボウルにきゅうり、パプリカ、コーン、スプラウト、茹で大豆、②を合わせる。
- ④お皿に盛って完成。