

～海藻サラダのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)
キャベツ	太せん切り	30
きゅうり	小口切り	13
にんじん	せんぎり	10
海藻サラダ (乾燥)		1.3
焼きちくわ	1/2 斜め	10
酢		3
砂糖		2
しょうゆ		4.5
ごま油		1.5
粉辛子		0.1

【作り方】

1. 野菜は、かたい順にゆでる。
2. 海藻サラダはさっとゆでる。
3. 1, 2 をまぜて冷却する。
4. 竹輪を蒸し冷めたら、3 と配缶する。
5. ドレッシングの調味料を加熱し、ドレッシングを作る。

カレーライスの副菜としても人気のサラダです。海藻類は、食物せんいが豊富に含まれています。



※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量、調味料などご家庭で適宜調節してください。