

つくってみませんか？

洋辛子がきいていておいしい♪



< 中華サラダ >

材料(4人分)

緑豆はるさめ	… 25g
サラダチキン	… 50g
きゅうり(半月3mm)	… 100g
キャベツ(スライス6mm)	… 100g
小松菜(2cmカット)	… 50g
にんじん(千切り)	… 15g
○しょうゆ	… 小さじ2
○ごま油	… 小さじ2/3
○食塩	… 少々
○洋からし	… 少し
○白いりごま	… 小さじ1
○さとう	… 小さじ2

作り方

- ① 緑豆はるさめは、沸騰させた湯に入れ、パッケージの表記通りにゆで、お湯を切り、流水にさらし、水気を切る。
- ② キャベツとにんじんと小松菜はゆでて冷ます。(給食ではきゅうりもゆでていますが家庭では必要ないでしょう)
- ③ ○の調味料を混ぜてドレッシングをつくり、サラダチキン、きゅうりと②の材料を入れて和えてできあがり♪

