

つくってみませんか？

つるんとした食感がおいしい♪

<しらたきのごまサラダ>

材料(4人分)

しらたき(5cmカット)	…	150g
キャベツ(5mmスライス)	…	100g
もやし	…	100g
○さとう	…	大さじ1
○しょうゆ	…	大さじ1
○酢	…	大さじ1
○ごま油	…	小さじ1
○白いりごま	…	小さじ2
○白すりごま	…	大さじ1



作り方

- ① しらたき、キャベツ、もやしをそれぞれボイルし、冷やしておく。
- ② 水けを切って、○の調味料と和える

