

# つくってみませんか？

海藻を食べよう



## <わかめサラダ>

### 材料(4人分)

乾燥わかめ	…	5g(生なら50g)
キャベツ(5mmスライス)	…	100g
きゅうり(輪切り)	…	50g
もやし	…	100g
にんじん(千切り)	…	20g
○さとう	…	大さじ1
○しょうゆ	…	大さじ1弱
○酢	…	大さじ1
○ごま油	…	小さじ2
○いりごま	…	小さじ1

### 作り方

- ① わかめと野菜はゆでて冷ましておく。
- ② ○の調味料をまぜてドレッシングをつくり、①とまぜてできあがり。

