

つくってみませんか？

茎わかめのコリコリ食感が人気です♪



<茎わかめのサラダ>

材料(4人分)

茎わかめ(食べやすい大きさに切る)	・・・	40g
キャベツ(千切り)	・・・	130g
きゅうり(横1/2スライス)	・・・	1本
ツナ油漬けフレーク	・・・	50g
○白みそ	・・・	大さじ1/2
○さとう	・・・	大さじ1弱
○しょうゆ	・・・	大さじ1/2
○サラダビネガー	・・・	大さじ1/2(食酢でもよい)
○ごま油	・・・	小さじ2

作り方

- ① 野菜はゆでて冷ます。
(給食ではきゅうりもゆでていますが家庭では軽く塩もみ程度でよいでしょう)
- ② ○の調味料を合わせて、①の野菜とツナを和えてできあがり。

