

メニュー名:まぜっこサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	180g
きゅうり	50g (1/2本)
にんじん	20g
揚げちりめん	20g
ひじき(乾燥)	3g
☆米酢	小さじ2
☆米油	大さじ1弱
☆うすくちしょうゆ	小さじ1と1/2
白いりごま	小さじ2強

作り方

- 1.キャベツは1cm幅くらいのざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは細い千切りにして、さっと茹でる。水にさらして冷やし、水気を切っておく。
- 2.ひじきは水で戻し、1と同様に茹でて冷やす。
- 3.ボウルに☆の調味料を計りよく混ぜ、上記の野菜と揚げちりめん、白いりごまと和えて出来上がり。

ひとことポイント

揚げちりめんは市販では手に入りにくいですが、ちりめんじゃこを油で揚げれば作ることができます。オーブントースターでカリカリになるまで加熱すると、油を使わずヘルシーです。

