

# 糸きりわかめのサラダ



〈材料〉 子ども5人分

〈作り方〉

糸きりわかめ … 20g

① Aを合わせ、火にかけ冷ましておく。

レタス … 100g

② 糸きりわかめは、食べやすい長さに切り3分程蒸し冷蔵庫などで冷ます。

きゅうり … 80g

人参 … 50g

③ レタスは食べやすい大きさに切り、水にさらし水気を切っておく。

みかん缶 … 30g

米酢 … 小さじ1.1/2

④ きゅうり、人参は千切りにしてさっと茹で、ザルでお湯を切り流水で冷まし、しっかり水気を絞る。

砂糖 … 小さじ1

A

しょう油 … 小さじ1.1/2

⑤ すべてを合わせ混ぜれば、出来上がり。

ごま油 … 小さじ1/2

塩 … 少々