

4月の献立より ～わかめサラダ～ (4人分)



《材料》

乾燥わかめ	5g
キャベツ	1/6玉
きゅうり	1/2本
ホールコーン	50g
ツナ	50g

《手作りドレッシングの材料》

ごま油	小さじ2
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	一つまみ

《作り方》

- ① 乾燥わかめは洗って水でもどし、さっとゆで、冷やす。
- ② キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにしてゆで、水気をきって冷ます。
- ③ ①②とコーン、ツナを、手作りドレッシングで和える。

★手作りドレッシングの作り方★

ボウルにごま油を入れ、泡だて器で混ぜながら、酢を少しずつ加えて乳白色にする。しょうゆを少しずつ加え、砂糖、塩を入れ仕上げる。