



## 料理紹介( ぱいぱいサラダ )(4人分)

材料名	量	作り方
切り干し大根	60g	<ol style="list-style-type: none"><li>1、にんじん、きゃべつ、きゅうりは千切りにし、にんじん、きゃべつは茹でるか塩もみしておく。</li><li>2、水で戻した切り干しともやしは他の野菜と同じ長さに切って茹でておく。</li><li>3、調味料としょうがを混ぜ合わせておく。</li><li>4、ボウルに1、2、3を入れてよく混ぜ味をなじませたら出来上がり。</li></ol> <p>* 調味料は好みに合わせて加減してください。</p> <p>* マヨネーズ・酢・しょうゆで味付けしても美味しいですよ。</p>
にんじん	1/4本	
きゅうり	1本	
きゃべつ	2枚	
もやし又は豆もやし	1/2袋~1袋	
シーチキン	小1缶	
しょうが	1g	
すりごま	大さじ1	
ごま油	大2	
酢	大3	
しょうゆ	大2	
砂糖	大1.5	
塩	少々	

