

お家で作ってみませんか♪

手作りドレッシングが  
味の決め手！



おかず：和え物

## 海そうサラダ

海そうミックスがない時は  
わかめだけでもOK！  
簡単手作りドレッシングに  
挑戦してみてください

### 材 料（4人分）

・海そうミックス	4g
・きゅうり	40g
・キャベツ	80g
・コーン	40g
・ちくわ	30g
・さとう	小さじ2
・食酢	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・ごま油	小さじ1



### 作 り 方

- ① 海そうミックスは水で戻しておく。
- ② きゅうりは輪切りにして、塩もみしておく。キャベツは千切り、ちくわは輪切りにしておく。
- ③ コーンは冷凍の場合は下茹でしておく。
- ④ Aの調味料をしっかりと混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 水切りをした①～③の材料を④のドレッシングで和える。

### 栄養価（1人分）

エネルギー37kcal / たんぱく質1.9 / 脂質0.6g / 塩分1.1g