

☆きゅうしょくレシピ29☆

【わかめサラダ】



(ざいりょう) (4にんぶん)

キャベツ	100グラム	・・・1cmのたんざくにきる
カットわかめ	1.5グラム	・・・みずでもどす
ツナ	40グラム	
★しょうゆ	8グラム	
★す	6グラム	
★さとう	6グラム	
★あぶら	2グラム	

(つくりかた)

- 1 (★のざいりょうでタレをつくる)
なべにしょうゆ、す、さとう、あぶらをいれてひをつけ、タレをにる。にえたら、さましておく。
- 2 べつのなべにゆをわかし、キャベツ、わかめをゆでる。みずでひやし、みずをきる。
- 3 キャベツ、わかめ、ツナ、タレをよくまぜあわせる。

