



こんにゃくサラダ



たまねぎが入った、美味しいドレッシングです。



【材料】4人分

だいこん（短冊切り） 80 g
きゅうり（輪切り） 100 g
サラダこんにゃく 100 g
ホールコーン 60 g

たまねぎ 25 g
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
穀物酢 大さじ1
ごま油 大さじ1

いりごま 大さじ1

【作り方】

- ①野菜とこんにゃくはそれぞれ茹でて冷却する。
- ②たまねぎ、調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ③サラダこんにゃくを半量のドレッシングに15分程つけておく。
- ④①～③とホールコーン、炒ったごまを和える。

1



1



2



3

