

チヨレギサラダ

【材料】4人分

キャベツ 150g (千切り)
きゅうり 1本 (輪切り)
小松菜 1/2束 (2~3cm)
パプリカ 1/2個 (千切り)
カットわかめ 2g
のり 適量

鶏ガラガラスープの素 小さじ1/2
お湯 大さじ2
しょうゆ 大さじ3
砂糖 小さじ1/2
コチュジャン 小さじ1/4
にんにく (すりおろし) 少々
ごま油 大さじ1
いりごま 大さじ1

辛さ控え目の量です。コ
チュジャンの量で辛さを調
整してください。

【作り方】

- ①キャベツ、パプリカは切った後に沸騰したお湯でさっと茹でて冷却する。
- ②小松菜は茹でた後水冷して切る。
- ③Aの調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ④ボウルに①、②、きゅうり、わかめを入れて③で和えて最後にのりを加えて混ぜます。



作り方①



作り方②



作り方③



作り方④

