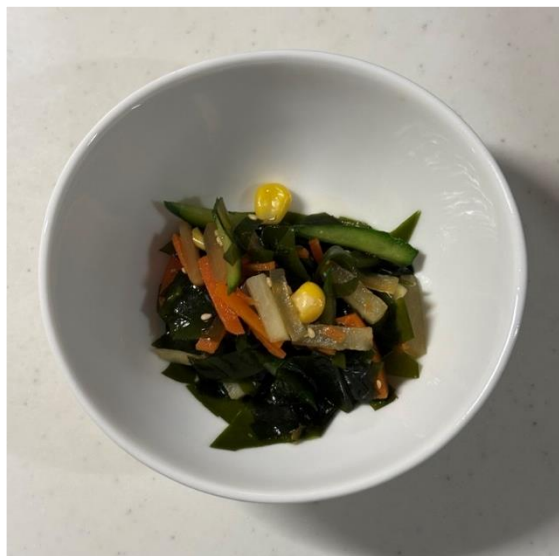




茎わかめのサラダ



【材料】 5人分

茎わかめ（塩蔵） 70g
きゅうり（干切り） 1本
だいこん（干切り） 40g
にんじん（干切り） 1/2本
ホールコーン 40g

砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
ごま油	小さじ2
穀物酢	大さじ1

いりごま 大さじ1

【作り方】

- ①野菜と茎わかめはそれぞれ茹でて冷却する。
- ②調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ③①、②とホールコーン、炒ったごまを和える。

茎わかめの食感が美味しいサラダです。



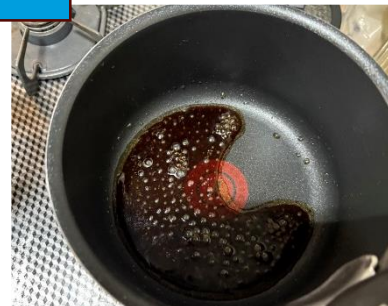
1



1



2



3

