





# サラダスティックと わかめの中華サラダ

## 材料〈2人分〉

 三陸・外洋産  
さしみわかめ … 30g

 お料理  
サラダスティック … 70g

きゅうり …………… 1本

もやし …………… 1袋

リーフレタス …………… 2枚

ミニトマト …………… 2個

しょう油 …………… 大さじ2

酢 …………… 大さじ2

砂糖 …………… 大さじ1

鶏ガラスープ(顆粒)

A …………… 大さじ1/2

にんにく(すりおろし)

…………… 小さじ1/2

ごま油 …………… 大さじ1

すりごま …………… お好みで

- ① お料理サラダスティックはほぐし、さしみわかめは水につけて塩抜きをし、ざく切りにする。
- ② きゅうりは千切り、もやしはひげ根を取り、沸騰した湯に入れて中火で1~2分茹でる。
- ③ ボウルに①、②、Aを加えて和え、器に盛り、リーフレタス、ミニトマトを添える。

約196kcal 1人分