

わかめのしょうがサラダ ～生わかめのおいしさが、しょうがで引き立つサラダ～



1人分 67kcal
塩分 0.9g

材 料 (2人分)

生わかめ (生食用)	60 g
にんじん	40 g
大根	40 g
しょうが	5 g
ごま油	小さじ2
A { めんつゆ (2倍希釈)	小さじ2
いりごま (白)	大さじ1/2

作り方

- ① わかめはサッと洗い、水気をよくきる。
- ② わかめを広げて重ねて4～5センチ長さに切る。
- ③ にんじん、だいこんは4センチ長さの細切りにし、にんじんは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ 600wで1分加熱する。
- ④ しょうがは皮をむき、せん切りにして水にさらし、水気をよくきる。
- ⑤ ボウルにAを混ぜ合わせ、②と③を加えよく和える。
- ⑥ 器に盛り付け、④のしょうがを飾る。