

<かむかむサラダ>【材料／分量】4人分(一人分の出来上がり量目安40g)

・きゅうり・・・30g ・海藻サラダ(乾)・・・3.5g ・切干大根(乾)・・・12g ・ホールコーン(缶)・・・25g
ドレッシング(塩・・・0.7g 砂糖・・・2.2g 酢・・・3.6g しょうゆ・・・10g ごま油・・・2.4g)

【作り方】

- ①切干大根は水、またはぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切り、沸騰湯でボイルし冷ます。
- ②①、千切りにしたきゅうり、戻した海藻、汁を切ったホールコーンをドレッシングで和えて仕上げる。

※材料や分量は大量調理用になりますので、御家庭で調整をお願いします。

