

はいはいサラダ

材料（4人分）

- | | | | |
|----------|-------|----------|---------|
| ● 刻みたくあん | 40g | ● 酢 | 小さじ 1 強 |
| ● 春雨 | 20g | ● さとう | 大さじ 1/2 |
| ● 大根 | 120g | ● 淡口しょうゆ | 小さじ 2/3 |
| ● にんじん | 28g | ● ごま油 | 小さじ 1/3 |
| ● きゅうり | 20g | | |
| ● 白ごま | 大さじ 1 | | |

作り方

- ① 春雨は茹でて、適当な長さに切る。
- ② 大根、にんじん、きゅうりを好みの大きさに切り、茹でて冷ます。
- ③ 白ごまを炒り、冷ます。
- ④ 調味料を合わせ、①～③と和える。
（材料はしっかり水気をきる）

噛み応えのあるサラダです。
しっかり噛んで食べましょう！

