

◎ 中華サラダ

<材料>

はるさめ	30g
むきえび	20匹
きゅうり	小1本
にんじん	1/2本
もやし	1/4袋
酢	大さじ1
濃口醤油	小さじ1
上白糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1

(作り方)

- ① ☆を合わせておく。
- ② はるさめをお湯で戻して食べやすい大きさに切る。
- ③ えび、にんじん(千切り)、もやしをそれぞれ下茹でする。
- ④ 千切りにしたきゅうりと全ての食材を混ぜ合わせて完成。

◎ ワンポイント

エビの代わりにシーチキン、追加でわかめやコーンを入れてもおいしいです！