

和風コールスローサラダ

材料

(大人2人子ども2人分)

・キャベツ	130g
・にんじん	25g
・ちくわ	25g
・乾燥ひじき	2g
・コーン缶	15g
・マヨネーズ	大さじ1と1/2
・めんつゆ	小さじ2
・白すりごま	小さじ2

作り方

- 1、キャベツを2cm角弱にざく切りし、レンチンまたは茹でて柔らかくしておく。
- 2、人参はいちょう切りにして茹でておく。
- 3、乾燥ひじきはぬるま湯でもどし、長いものがあれば切ってざっと茹でておく。
- 4、ちくわは縦半分に切ったら、5ミリ幅にななめに切る。
- 5、マヨネーズとめんつゆを合わせておき、水気を絞った1～3の野菜とちくわ・コーン缶を合わせる。
- 6、最後にすりごまも入れてざっと混ぜたら完成！

ひとことメモ

めんつゆはご家庭で使用している〇倍濃縮の違いによって濃さが変わります。めんつゆの使用量を調整するか、全体を和えるときに味見をしながらめんつゆマヨを入れることをおすすめします。