

おすすめレシピ

●こんにゃくサラダ

食物せんい^{しょくちつ}たっぷりのこんにゃくをサラダにしました。

こんにゃくは「しらたき」を使います。



ざいりょう 材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切	り 方	な ど
しらたき			1	20g	4～5cm	なが	長さ
にんじん			2	0g	せんき		千切り
きゅうり			1	2本	//		
キャベツ			6	0g	6～7mm		幅
ハム			2	枚	せんき		千切り
さとう 砂糖	A		小	さじ1と1/2			
す 酢			大	さじ1と1/2			
うすくち 淡口しょうゆ			大	さじ1と1/2			
こしょう			少	々			
ごま油			少	々			



- 1 しらたきとキャベツ・にんじんはゆでて水^{みず}にとって冷まし^さ、水分^{すいぶん}を切る。
（しらたきはキッチンばさみ^きで切ると簡単^{かんたん}です）
- 2 きゅうりは塩^{しお}をふって、水分^{すいぶん}が出てきたらしぼる。
- 3 材料^{ざいりょう}をAの調味料^{ちょうみりょう}で和える。

