

おうちで

おすすめレシピ

●こんにゃくサラダ

しょくもつ
食物せんい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。



材料 4人分

材 料	名	分 量	切 り 方 な ど
しらたき		120g	なが 4~5cm長さ
にんじん		20g	せんき 千切り
きゅうり		1/2本	//
キャベツ		60g	6~7mm幅
ハム		2枚	せんき 千切り
砂糖		小さじ1と1/2	
酢		大さじ1と1/2	
淡口しょうゆ	A	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にとって冷まし、水分を

き
切る。（しらたきはキッチンばさみで切ると簡単です）

2 きゅうりは塩をふって、水分が出てきたらしぼる。

3 材料をAの調味料で和える。

