

わかめマヨネーズサラダ

| 【 材 料 】 | | (1人分) |
|---------|-----|-------|
| 塩蔵わかめ | ... | 3g |
| ささみ | ... | 10g |
| きゅうり | ... | 20g |
| 人参 | ... | 5g |
| マヨネーズ | ... | 5g |
| 塩・コショウ | ... | 少々 |
| ※飾り用 | | |
| ミニトマト | | 適量 |

【 作り方 】

- ① 塩蔵わかめは塩抜きした後、適当な大きさに切り、さっと湯を通す
- ② ささみは茹でた後、ほぐしておく
- ③ きゅうりは縦半分に切り、斜めスライス切りした後、さっと湯通しする
- ④ 人参は千切りにし、軟らかく茹でる
- ⑤ ①+②+③+④を合わせ、マヨネーズ、塩・コショウを加え、味を調えたら、出来上がり！

