

若布マヨネーズサラダ

* 材 料 * 子ども4人分 *

・塩蔵わかめ	15 g	・マヨネーズ	大さじ3
・鶏ささみ肉	50 g	・濃口醤油	小さじ1/2
・きゅうり	80 g	・塩・コショウ	少々
・人参	30 g		



* 作 り 方 *

1. わかめは塩抜きをして、適度な大きさに切る。
2. きゅうりと人参はせん切りにし、茹でて冷やす。
3. 鶏ささみ肉はせん切りにし、茹でて冷やす。
4. 1、2、3を混ぜ合わせ、マヨネーズ、醤油、塩・コショウで調味する。