



\* 材 料 \* 子ども4人分 \*

• 塩蔵わかめ	12g	• 酢	10g
• キャベツ	60g	• 濃口醤油	8g
• きゅうり	1/2本	• ごま油	10g
• 玉ねぎ	20g	• 塩・コショウ	適量
• ハム	20g		



\* 作 り 方 \*

1. キャベツ、きゅうり、玉ねぎをせん切りにし、茹でる。
2. ハムはせん切りにして、茹でる。
3. わかめは食べやすい大きさに切り、湯通しする。
4. 酢、醤油、ごま油を混ぜ、合わせ調味料を作る。
5. 1～4を合わせる。塩・コショウで調味する。