

つくってみよう!

ひまわりキッチンレシピ



「たくあんのカリポリサラダ」

～食感が楽しい♪～

材料(5人分):

○たくあん	40g	A	○いりごま	大さじ1
○もやし	100g		○めんつゆ	小さじ2
○きゅうり	90g		(3倍希釈)	
○にんじん	50g		○酢	小さじ1/2
			○ごま油	小さじ1



作り方:

1. たくあん、きゅうり、にんじんは、せん切りにする。
2. もやし、にんじんをゆでて冷やす。
3. あらかじめ合わせておいた A と材料をあえる。



たくあんが少し余ったら、ぜひ作ってみてください!

せん切りにすることで多少噛み応えがあっても

子どもから高齢者まで家族全員で食べられます。

