

## シーフードサラダ

### 【 材 料 】 (1人分)

干しひじき	…	3g
むきえび	…	10g
胡瓜	…	10g
レタス	…	8g
セロリ	…	10g
人参	…	5g
酢	…	1g
醤油	…	2g
ごま油	…	2g

### 【 作り方 】

- ① ひじきは戻し、醤油で煮て冷ます
- ② 人参は千切りにし茹でる
- ③ 胡瓜は千切りにしておく
- ④ セロリは薄くスライスし茹でる
- ⑤ レタスは一口大にちぎる
- ⑥ えびも茹でる
- ⑦ ①～⑥に酢、ごま油を加え味を調えたら出来上がり！

