

わかめマヨネーズサラダ



* 材 料 * 4人分 *

・塩蔵わかめ	15g	・マヨネーズ	30g
・鶏ささみ肉	50g	・醤油(濃口)	3g
・きゅうり	80g	・塩・コシヨー	適量
・人参	30g		

* 作 り 方 *

1. わかめは塩抜きをして、適度な大きさに切り、さっと茹でて冷やす。
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・コシヨーで調味する。

☆ 材料は、おおよそ「子ども4人分」の分量です。
この分量を目安に、加減をしながらご家庭で
作ってみてください😊