

## わかめマヨネーズサラダ

【 材 料 】		(1人分)
塩蔵わかめ	...	3g
ささみ	...	10g
きゅうり	...	20g
人参	...	5g
マヨネーズ	...	5g
塩・コショウ	...	少々
※飾り用		
ミニトマト		適量

### 【 作り方 】

- ① 塩蔵わかめは塩抜きした後、適当な大きさに切り、さっと湯を通す
- ② ささみは茹でた後、ほぐしておく
- ③ きゅうりは縦半分に切り、斜めスライス切りした後、さっと湯通しする
- ④ 人参は千切りにし、軟らかく茹でる
- ⑤ ①+②+③+④を合わせ、マヨネーズ、塩・コショウを加え、味を調えたら、出来上がり！

