

# かんたん パパッとサラダ

松本市

I.N.



## 材 料

- ・サラダチキン ・ちくわ ・セロリ ・レタス
- ・めんつゆ ・ごま油 ・水菜

## 作り方

- ①サラダチキンは、手でさく。水菜は食べやすく切る。
- ②ちくわは、縦に細切りにし、更に1/2に短く切る。ペーパータオルにのせ、レンジでラップ無しで4分程加熱する。
- ③セロリは筋をとってから、ななめ薄切りにし、水にさらしておく。
- ④①～③をあえる。(めんつゆ少々、ごま油適宜)
- ⑤レタスをしき、その上に盛り付ける。

## 工夫 した点

- ・ちくわの歯ごたえが、くせになります。
- ・お酒のおつまみにも◎
- ・塩分が気になる方は、めんつゆ無しでも美味しいです。