

→ バンバンジーサラダ(コーン)



材料(4人分)

きゅうり	120g
サラダチキン	80g
ホールコーン	40g
にんじん	20g
白ねりごま	12g
白すりごま	4g
しょうゆ	7.2g
砂糖(上白)	6g
米酢	4g
ごま油	2g

→ 作り方

1. きゅうりは輪切り(厚み3mm程度)、にんじんは細めの短冊切りにする。
2. サラダチキンとホールコーンはそれぞれ汁を切っておく。
3. 鍋に湯を沸かし、きゅうりとにんじんを茹でてザルで湯切りし、流水で冷ましてからよく水を切る。
4. 白ねりごま・しょうゆ・砂糖・米酢・ごま油でドレッシングを作り、②・③・白すりごまと混ぜる。