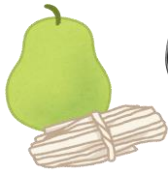


# かんぴょうサラダ

## ★★★ 材料 (4人分) ★★★

かんぴょう (乾燥) . . . . . 12g  
ホールコーン . . . . . 16g  
キャベツ . . . . . 60g  
まぐろ油漬け . . . . . 12g  
三温糖 . . . . . 小さじ 1/2  
しょうゆ . . . . . 小さじ 1/2  
和風だし . . . . . 0.4g  
清酒 . . . . . 小さじ 1  
ドレッシング . . . . . 大さじ 2  
(青じそドレッシング 12g、  
マヨネーズ 12gをブレンドする)



ふだん食べられない  
かんぴょうも、  
サラダで食べやすく。

## ★★★ 作り方 ★★★

- ① かんぴょうは 2 cmの長さに切り、もみ洗いして水で戻す。
- ② キャベツは洗って水けを切り、千切りにする。
- ③ かんぴょうを茹でて、少し歯ごたえが残るくらいの固さになったら湯を捨てる。さらに弱火にかけながら調味料を加えて、かんぴょうに味を付ける。
- ④ 青じそドレッシングとマヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ コーンとまぐろ油漬けは、それぞれ水分、油を切っておく
- ⑥ キャベツ、かんぴょう、コーン、まぐろ油漬け、ドレッシングを和える

