



春菊の韓国風サラダ



【材料・2人分】

春菊	160g
塩	少々
鶏ガラスープの素	小さじ1/4
ダシダ	小さじ1/4
韓国のり	5g
ごま	2g



作り方



- ① 春菊は洗い、食べやすい大きさに切り、水につけてシャキッとさせておく。
- ② 水分をよく切った春菊をボウルに入れる、
- ③ 韓国のりは細かくちぎっておく。
- ④ ②に③とその他の調味料、ごまを加えて和える。
- ⑤ 器に盛る。

ポイント



- ★味が薄まるので、春菊の水分はよく切っておきましょう。
- ★韓国のりはフレークタイプのもを使うと、ちぎる手間もなく、ごまも入っているので便利！ごま油も入れなくても、ごま油の風味がします。
- ★ダシダがなければ、鶏ガラスープで。



【1人分の栄養素】	エネルギー:37kcal	
●タンパク質:2.2g	●脂質:1.75g	●食塩相当量:0.75g

