

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

シライトマキバイ
調理時間：約10分

シライトマキバイの中華サラダ



ここが👍

シライトマキバイのさっぱり・お手軽サラダです。

材 料（2人前）

シライトマキバイ（下茹でしたもの）	3個	醤油	大さじ1
わかめ	g	すし酢	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	ごま油	大さじ1/2
ミニトマト	3個	砂糖	小さじ1/2
		しょうが	少量
		ごま	少量

1. 下茹でしたシライトマキバイをひとくち大に切ります。
2. わかめは食べやすい大きさに切ります。玉ねぎは薄くスライスしておきます。ミニトマトはくし形に切ります。
3. 醤油、すし酢、ごま油、砂糖、すり下ろしたしょうがを合わせ、ごまを混ぜてドレッシングを作ります。
4. シライトマキバイ、野菜を器に盛ってドレッシングをかけて完成。

