

わかめの中華風サラダ

おすすめレシピ



材料(2人前) 🔥102kcal 🕒5分

わかめ(塩蔵)	15g
きゅうり	1本
かに風味かまぼこ	2本
[A]オイスターソース	大さじ1/2
[A]ごま油	大さじ1
[A]しょうゆ	大さじ1
[A]酢	大さじ1/2
[A]しょうがのすりおろし	小さじ1/2
[A]いりごま(白)	大さじ1

※エネルギーは1人前の値です。

わかめは水でよく洗って塩抜きし、水気をきって5cm幅に切る。きゅうりは薄い小口切りにする。

かに風味かまぼこは手で裂く。

1 ボウルに[A]を入れ混ぜ合わせ、1を加えて和える。