

<寒天の中華サラダ> ～「絆三絲」風～



材料（4人分）

棒寒天 1本	タレ
カットわかめ 4g	酢 大さじ4
ハム 8枚	砂糖 大さじ2
きゅうり 1本	醤油 小さじ4
	ごま油 大さじ2

「作り方」

- ① 寒天はゴミを落とし、水でよくもみ洗いをしてから細かくちぎり、水に10分浸しておく。
- ② カットわかめは熱湯に10分浸ける。
- ③ ハムは3mm幅に細く切る。
- ④ きゅうりは3mm幅に細く切る
- ⑤ タレの調味料の酢の中に砂糖を入れ溶かし、醤油とごま油を加えて良く混ぜる。
- ⑥ 器に寒天を入れその上に他の材料を盛り付けタレをかける。

お子様とご一緒の場合

調味料の砂糖を増やし、甘めにするとよい。