

## せしサモスドレッシング中華サラダ2種



### 材料（4～5人分）

サラダナスまたは水ナス	2本
赤玉ねぎ	1個
（おすすめは湘南レッド）	
わかめ	30～40g
みょうが	2本
しそ	4～5枚
せしサモスドレッシング（中華）	適量

### 作り方

- 1) ナスは5mmの厚さのイチョウ切りにする。（必要であれば水にさらす。）
- 2) 赤玉ねぎは薄くスライスする。
- 3) わかめは戻し、一口大にカットする。
- 4) みょうが、しそもそれぞれ細切りにする。
- 5) 材料を全部合わせてお好みの量のドレッシングで和える。



### 材料（4～5人分）

サラダナスまたは水ナス	1本
コーン	1本分
トマト	1個
きゅうり	2本
しそ	4～5枚
かにかまぼこ	70g
春雨	50g
せしサモスドレッシング（中華）	適量

### 作り方

- 1) 春雨は戻し食べやすい長さに切る。
- 2) コーンはラップにつつまみ電子レンジ600W で3分くらい加熱する。
- 3) 冷めたら実を包丁でそぎ落とす（缶詰のコーンの代用でも可）
- 4) ナスは5mmくらいのイチョウ切りにする。（必要であれば水にさらす。）
- 5) トマトはざく切りにし、きゅうりはスライサーなどで薄くスライスする。しそは細切りにする。
- 6) かにかまぼこをほぐしておく。
- 7) 材料を全部合わせてお好みの量のドレッシングで和える。
- 8) お好みでゴマをかけて召し上がってください。