

セレ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
セレ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
セレ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。