

おくらのねばねばサラダ



▼材料（2人分）

- おくら …2本
- 夏大根 …2cm
- サニーレタス …2枚
- 紫玉葱 …1/6個
- 長芋 …2cm
- 生わかめ …50g
- 鶏ささみ …1本
- かにかまぼこ …1本
- A：
 - ・濃口醤油 …大3
 - ・みりん、すだちの絞り酢 …各大2

▼作り方

- ① おくらと紫玉葱は小口切りにし、夏大根は千切り、サニーレタスはちぎり、長芋は短冊に切る。
- ② 生わかめとかにかまぼこは一口大に切り、鶏ささみはラップをしてレンジで1分加熱して割く。
- ③ ①と②を彩りよく盛って、Aをかける。