

バンバンジーサラダ



〈材料〉（4人分）

ささみ油漬け	・・・50 g
にんじん	・・・25 g
キャベツ	・・・50 g
きゅうり	・・・60 g
バンバンジードレッシング	・・・25 g

〈作り方〉

- ①ささみ油漬けは、油をきっておく。
- ②にんじん、キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③②をゆでて、冷ます。
- ④すべてを混ぜ合わせたら、完成。

【ひとくちメモ】

- ・野菜を1つの鍋でゆでる場合は、にんじん、キャベツ、きゅうりの順に湯に入れると、にんじんがやわらかくなります。また、ゆでた後、流水で素早く冷ますときゅうりの緑色が鮮やかに保てます。
- ・ご家庭で作る際は、キャベツときゅうりはゆでずに、塩もみをしてあえてもよいです。