

白だし海そうサラダ

材 料（4人分）

海そうミックス（乾）	4 g		
キャベツ	80 g		
とうもろこし（缶）	40 g		
しらす干し	12 g		
炒りごま	4 g		
A	[塩	少々
		白だし	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1強
		本みりん	小さじ1強
		酢	小さじ1
		上白糖	小さじ1

作 り 方

- ① 海そうミックスを軽く洗い、水で戻す。
キャベツはせん切り、とうもろこし缶の汁を切る。
- ② キャベツはさっとゆでて冷ます。
- ③ Aの調味料を鍋に入れ、加熱する（電子レンジでも可）。一煮立ちしたら火を止めてたれを冷ます。
- ④ 海そうミックス、キャベツの水気をしっかりと絞る。
- ⑤ 海そうミックス、キャベツ、とうもろこし、しらす干しをたれとあえる。
- ⑥ ごまを振って器に盛りつける。

碧南市の地場産物のしらすを使った人気の料理です
キャベツの代わりにきゅうりを使ってもおいしいですよ

