

チキンささみ水煮と きゅうり、人参を  
特製すりごまドレッシングで和えたサラダです!!



チキンささみ水煮と きゅうり、人参を  
特製すりごまドレッシングで和えたサラダです!!  
さっぱりとしていておいしいですよ!!

- |               |            |
|---------------|------------|
| 材料(1人分)       | <調味料>      |
| ・きゅうり 35g     | ・米酢 2.5g   |
| ・人参 5g        | ・三温糖 1.75g |
| ・チキンささみ水煮 10g | ・うすくしじゆ 3g |
|               | ・ごま油 1g    |
|               | ・白すりごま 1g  |

- 作り方
- ① きゅうりと人参をちぎりにしてゆでて水気をしぼって冷ます。
  - ② チキンささみ水煮と きゅうり、人参を和える。
  - ③ 調味料とチキンささみ水煮、きゅうり、人参を和える。

