

七色サラダ

材料



チンゲンサイ	1株
トマト	5個
エビ	少々
いか	少々
ゴマ(白と黒)	少々
コーン	少々

作り方

〔1〕 チンゲンサイを一口サイズに切り、2～3分ゆでます。

チンゲンサイのくきの所だけを、星型マークで切り取ります。葉の所は、サラダに使います。

〔2〕 エビといかをゆでます。3～4分ゆでてください。

〔3〕 葉の部分とえびといかとコーンを混ぜます。そして、か

ざりに白ごまと黒ごまをパラッとします。

〔4〕 ドレッシング、または、マヨネーズは、お好みでどうぞ