

# 香味と食感を楽しむ 大人のサラダ

「きくらげ」と  
「ねぎ」が絶妙！！



## 【材料】 (3人分)

乾燥キクラゲ	3g
ニンジン	1/2本
万能ネギ	1/2束
ザーサイ	50g
サラダ用チキン(市販)	
プレーン	1/2袋

## 【下準備】

- ① 乾燥キクラゲはぬるま湯に30分ほど浸けてもどし、水気を拭き取って千切りにする。
- ② ニンジン、千切りにする。
- ③ 万能ネギは、長さ5センチに切る。
- ④ サラダ用チキンは、手で細く裂く。
- ⑤ ザーサイは、みじん切りにする。

## 《タレの材料》

オイスターソース	小さじ	1
しょうゆ	小さじ	1
ごま油	小さじ	1
生姜チューブ(市販)	適量	

## 【作り方】

1. ①～⑤をボウルに入れ、《タレの材料》を加えて混ぜ合わせる。
2. 器に盛りつけてできあがり。



## 調理のポイント

### ◆乾燥キクラゲのもどし方

ぬるま湯で20～30分、水で30～40分程度戻してください。

### ◆生キクラゲでもOK! 超簡単?! 【生キクラゲの下処理】

乾燥キクラゲとは、また違った食感が楽しめます。ぜひお試しを!

沸騰したお湯で30秒ほど茹でたら、水にとって冷ますだけ。