



三番瀬ののりサラダ

材料(4人分)

・ほうれん草 (2 cm幅ゆでる)	100g (1/2 束)	
〔・大根 (千切り)	150g (1/6 本)	
	・塩	少々
・ツナ	50g	
・焼きのり	1枚	
A		
〔・酢	大さじ1 (15g)	
	・しょうゆ	小さじ2 (12g)
	・ごま油	小さじ2 (8g)
	・砂糖	小さじ2 (6g)

手順

※大根は塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。

※のりは軽くあぶり、ちぎるか千切りにする。

① Aの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。

② 下処理した材料とツナを混ぜ、ドレッシングで和える。

③ のりを加え、軽く混ぜる。

船橋三番瀬ののりは、香りと味の良さが特徴です。