

料理名	はしりみず 走水のりのチョレギサラダ	
材料名	数量(4人分)	作り方
○サニーレタス	1株	① サニーレタスを洗い、食べやすい大きさにちぎる。
○きゅうり	1本	② きゅうりを千切りにする。
○長ねぎ	1/2本	③ 長ねぎをしらがねぎにする。
○トマト	1個	④ ごま油、しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、にんにく、いりごまをボウルに入れ混ぜる。
○走水塩のり	9枚	⑤ サニーレタス、きゅうり、しらがねぎをお皿に盛り付け、④のタレとからめる。
ごま油	大さじ1	⑥ のりを手でちぎり盛りつける。
しょうゆ	大さじ1	⑦ うすく切ったトマトを盛りつける。
酢	小さじ1	⑧ レモン塩をふりかける。
鶏がら スープの素	適量	
にんにく	1片	
いりごま	適量	
○レモン塩	ひとつまみ	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		サニーレタス、きゅうり 長ねぎ、トマトは、 すかなごっそで買いました。 イメージしていたレストラン のチョレギサラダにできて よかったです。



○かながわ産食材です。