

レシピ名

# 海藻サラダ 🍷

長崎聖マリア保育園



## 🍅 作り方 🔪

- ① 干しひじきを水で戻し、さっと火を通した後ザルにあげる
- ② レタス、きゅうり、トマト、パプリカを食べやすい大きさに切る
- ③ ②にシーチキンとひじきを加え㊤であえる
- ④ 皿に盛りつけて、最後に一口大に切ったパイナップル🍍を上のにのせる

## 材料

(大人4人分)

- 干しひじき 5g
- レタス 170g
- シーチキン 70g
- きゅうり 50g
- トマト 160g
- パプリカ(黄) 40g
- パイナップル 輪切り1枚

## ドレッシング

- 酢 大4
- ㊤ 砂糖 大1
- 塩こしょう 少々
- サラダ油 小1