【簡単レシピ】チョレギサラダ

こんにちわ～□

今日は葉野菜が食べたい！ けどあんまり時間をかけたくない！ 時に作る、簡単サラダ【チョレギサラダ】の紹介です□ サニーレタス、きゅうり、にんじん、ネギといったお家にありがちな材料で、パパッと簡単に作れちゃいます。

火も使わないし、パパッとできるし、中華でも和食でも馴染んじゃうから便利ですよ□

では早速行ってみよう□

【簡単レシピ】チョレギサラダの 材料□（２～３人分）

・サニーレタス・・・４～５枚
・きゅうり・・・1/2本
・にんじん・・・ 1/5本
・長ネギ・・・8cm(万能ネギとかでも美味しいよ)
・(A)白炒りごま・・・大さじ２
・(A)ごま油・・・大さじ1
・(A)鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2
・(A)砂糖・・・小さじ1
・(A)醤油、酢・・・各小さじ2
・(A)にんにく(すりおろし)・・・チューブで1~2cm程度

【簡単レシピ】チョレギサラダ の作り方

①サニーレタスは手で小さめの大きさにちぎる。サラダスピーナーなどで水気が残ってないようにしてね！ きゅうりとにんじんは、千切りにする。長ネギは白髪葱にして、冷水に５～１０分さらして辛味を抜き、ペーパータオルで水気を切る。

□(A)□□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

―――――――――――――――――――――――――――――――-

[illegible]❤

[illegible]♪

[illegible]BLOG[illegible]

COOKPAD[illegible]♪

[illegible]