【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]

[illegible]

———————————————————————————-

[illegible]❤

[illegible]♪

[illegible]BLOG[illegible]

COOKPAD[illegible]♪

[illegible]