

カリカリ揚げ入りサラダ

料理名/材料名	分量	切り方	作り方
	1人分(g)		
油揚げ	5	短冊切り	①油揚げは200℃のオーブンで3分間カリカリに焼く。 ②野菜はゆでて冷やす。 ③ドレッシングは加熱する。 ④①と②と③を和える。
にんじん	10	せん切り	
青菜	10	カット	
キャベツ	10	短冊切り	
ごま油	0.5	ドレッシング用	
しょうゆ	2	ドレッシング用	
酢	1	ドレッシング用	
砂糖	0.5	ドレッシング用	

