

春菊のサラダ



材 料(4人分)

- ・ 春菊 150 g
- ・ リンゴ 1 / 2 個
- ・ ささみ 1 本
- ・ 白菜キムチ 100 g
- ・ ごま油 大さじ 2
- ・ ポン酢しょうゆ 大さじ 2
- ・ 砂糖 大さじ 1
- ・ 塩 少々

作り方

- ①春菊は葉を摘み取る。
- ②リンゴは四つ割にした後、2～3mmのいちよう切りにし、塩水につけてしばらくたったら水気をきる。
- ③ささみはレンジで加熱するか、ゆでて小さく裂いておく。
- ④キムチは1cmくらいに切る。
- ⑤ボウルにごま油、ポン酢しょうゆ、砂糖を入れてしっかり合わせ、春菊、ささみ、リンゴ、キムチを入れて、手でざっくり和える。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 ほほえみ会