



### 【材料】(4人分)

白菜(茹でたもの)	350g
ほうれん草	200g
さつま揚げ	3枚
ちくわ	70g
しめじ	2/3パック
白炒りごま	大さじ1/2
和風薄味ドレッシング	80cc
塩	適量

### 【作り方】

- ①白菜は葉をはがして茹で、ザルに広げて冷まし、4cm長さ程度に切る。
- ②ほうれん草は塩茹でにし、冷水に取って水気を絞り、3cm長さくらいに切る。
- ③さつま揚げは1cm幅程度に削ぎ切りする。
- ④ちくわは食べやすいように切る。
- ⑤しめじは根元の部分を切り除き、ほぐして茹でる。
- ⑥ボウルに①～⑤を合わせ、ドレッシングの半量であえる。
- ⑦⑥を軽く絞って器に盛り、残りのドレッシングをかけてゴマを振る。