



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(小山地区)

提供月：平成26年1月

春 菊 の サ ラ ダ



材料(4人分)

春菊	1束
紫玉ねぎ	50g
かにかまぼこ	20g

【A】

長ねぎ(みじん切り)	1/2本
にんにく(すりおろし)	少々
砂糖	小さじ1/2
酢	大さじ3
ごま油	大さじ1
ラー油	小さじ1
しょうゆ麴	小さじ2



作り方

- ①春菊は葉の部分を摘み、洗って水気をよく切る。
- ②紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらし水気を切る。
- ③かにかまぼこはほぐす。
- ④①、②、③を混ぜ、皿に盛る。
- ⑤Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作り、④の野菜にかけ、混ぜながら食べる。