

ソフトケールのちょレギサラダ



材料3人分

ソフトケール	1袋(80g)
☆鶏がらスープの素	小さじ 1/4
☆しょうゆ	小さじ 1/2 弱
☆砂糖	小さじ 1/4
☆にんにくのすりおろし	ほんの少し
☆ごま油	小さじ 1
いりごま	小さじ 2
焼きのり	1/2 枚

作り方

- ①ソフトケールは洗って水気を切る。葉はざく切りに、茎は斜め薄切りにする。
- ②ボウルに☆の材料を入れ、よく混ぜる。
- ③ソフトケールを入れ、混ぜる。なじんだら焼きのりの半分をちぎって混ぜる。
- ④器に盛り、焼きのりの残りをちぎってふり、白ごまをかける。

- ☆今回はざく切りにしましたが、千切りにしてふわっとさせるのが生産者さんのおすすめです。
- ☆茎のかたさが気になるときは、葉のみお使いください。
- ☆半分をシタスにするとお子さんでも食べやすいです。
- ☆油とも相性が良いのでごま油ともよくあいます。

