

海苔巻きサラダ

<材料> (2本分)

人参 小 1/8 本
きゅうり 1/2 本
アボガド 1/4 個
サニーレタス 1 枚
アルファルファ または
ブロッコリースプラウト 2 カップ
焼き海苔 2 枚



A { 内藤とうがらし (乾) 1 本
砂糖・水 各大さじ 1 と 1/2
酢 大さじ 1/2
塩・すりおろしにんにく 少々
ケチャップ 小さじ 1/2

<作り方>

- ①野菜はよく洗い、水気をよく切っておく。
- ②人参、きゅうり、アボガドは縦細切りにする。サニーレタスは縦半分に裂いておく。
- ③巻きすに海苔を置き、サニーレタス、アルファルファ、せんざりにした野菜をのせて巻く。
(巻き終わりの部分に少し水をつけると良い)
- ④切り分け、盛り付ける
- ⑤ドレッシング A (スイートチリドレッシング) をつくる。
A の材料を耐熱容器に入れ、混ぜる。(とうがらしは種を取り、細かくする)
ラップをしてレンジに 1 分かける。