

## 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、せんぎ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。