

しょうゆ味のドレッシングです。  
竹輪が入っていてとても食べやすいサラダです。

## 和風フレンチサラダ 1人分

ひじき	0.6 g	もどしておく
きゃべつ	35 g	せん切り
きゅうり	10 g	ななめ切り
にんじん	10 g	せん切り
竹輪	7 g	輪切り
いりごま	1.5 g	
サラダ油	2 g	
しょうゆ	3.5 g	

(作り方)

1. 野菜とひじきはゆでて水をきる。
2. 竹輪は蒸してさましておく。
3. 材料を調味料であえる。