



白菜もやし サラダチキン和え

冬の定番～白菜レシピ③

白菜もやしサラダチキン和え

材 料 (2～3人分)

白菜…………… 1/4個
もやし…………… 1袋
サラダチキン…………… 1/2袋
★しょうゆ…………… 大さじ1
★ごま油…………… 大さじ1/2
★みりん・酒・砂糖・酢
…………… 各小さじ1
★だしパック(中身)・… 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- 1 白菜を細長く切る。サラダチキンを細かく裂く。
- 2 鍋にお湯を沸かし、白菜・もやしを茹でて水気を絞る。
- 3 ボウルに②とサラダチキン、★を加えて混ぜ合わせてできあがり♪
- 4 冷めたら冷蔵庫に入れて1日置くと味がよく染みます。

コツ・ポイント

- 白菜は根元から先に茹でて、少ししてからもやしと白菜の葉を茹でてください。
- 白菜・もやしの水気はよく絞ってから和えてください。
- 味つけはお好みで調整してください。