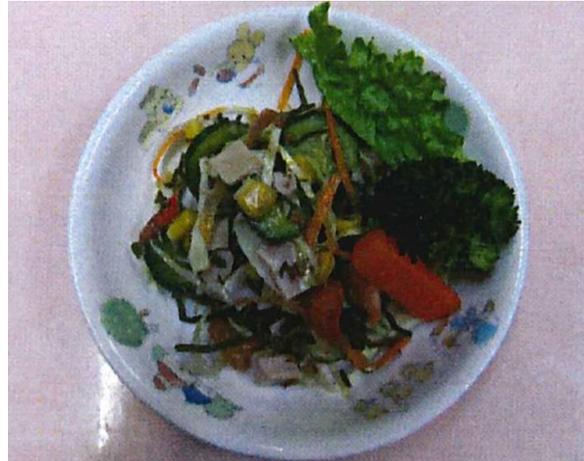


## いっちゃんのサラダ

\*材料\* (1人分)

キャベツ	16g
きゅうり	12g
トマト	10g
ロースハム	6g
にんじん	5g
コーン缶	5g
糸昆布	0.6g
かつお節	0.3g
酢	1cc
サラダ油	1cc
しょうゆ	0.6cc
きび砂糖	0.3g
塩こしょう	少々



\*作り方\*

- ①糸昆布はお湯で戻しておく。キャベツ、にんじんは千切り。トマト、ハムは角切り、きゅうりは薄い輪切りにする。コーン缶は汁を切っておく。
- ②昆布は水気を切って2~3cmくらいに切る。
- ③①と②、調味料、かつお節を合わせて混ぜる。