

和風サラダ

材料（4人分）

- きゅうり . . . 1本
- レタス . . . 3枚
- にんじん . . . 1/4本
- ちくわ . . . 2本
- ★マヨネーズ . . . 大さじ2
- ★ケチャップ . . . 小さじ2
- ★しょうゆ . . . 小さじ1/2
- ★さとう . . . ひとつまみ
- ★すりごま . . . 小さじ1

作り方

- ①にんじんは細切りにし器に入れ、ラップをしてレンジにかける。（500Wで1分）きゅうりは半月切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。ちくわは輪切りにする。
- ②★の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③①に②を加えて混ぜる。

