

料 理 名		シルバーサラダ
材料名（4人分）	数量(g)	調 理 法
春雨(乾)	35	① 春雨を茹で、水で洗って食べやすい大きさに切る。きゅうりは千切り、人参も千切りにして茹でる ② 竹輪は縦半分の斜め切りにする ③ ボウルに①、②を入れマヨネーズ、塩で和える ※竹輪を、ハムやツナに変えても美味しいですよ！
きゅうり	30	
人 参	30	
竹 輪	60	
マヨネーズ	大1.5	
塩	少々	
【特記事項】		