



おうちで作ってみよう!



寒天サラダ

おなかの中も
きれいになるよ

<材料 4人分くらい>

角寒天	1本
人参	4cmくらい
きゅうり	1本
きゃべつ	1枚
ロースハム	1枚
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1
ごま油	少々

① 材料を切る

野菜はせん切りにします。ハムは短冊切り、角寒天は、水戻しし、水気を絞り、ちぎっておきます。

② ゆでる

野菜・ハムをお好みのかたさに茹でます。冷水で冷やし、水を切ります。

③ 和える

寒天以外材料をすべて混ぜます。最後に寒天を加えてできあがり。

★諏訪地域の地域食材、角寒天を使ったサラダです。角寒天は、茅野市が日本一の生産量です。天然での寒天づくりをしているのは、茅野市と岡谷市だけです。

たのしい おうち時間になりますように♡