

チマ・サンチュの
食べるラーサラダ

レタスのレンピ



材料(4人分)

チマ・サンチュ…………… 5 枚
キュウリ…………… 1 本
ネギ…………… 1/2 本
食べるラー油…………… 適量
塩…………… 適量

作り方

- ① ネギを 5cm の長さに切って千切りにし、水でさらし白髪ネギを作る。
- ② チマ・サンチュを食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ キュウリを一口大に乱切りする
- ④ (1)、(2)、(3)をボウルに盛って塩を振り、食べるラー油を入れてあえる。

いくらでも食べられる!