

韓国海苔たっぷり

やみつき! チョレギサラダ



※写真はイメージです。

材料(2人分)

サニーレタス

..... 5枚(約100g)

トマト 1個

韓国海苔(8切り) 8枚

A

醤油・酢

鶏ガラスープの素(顆粒)

砂糖・おろしにんにく

..... 各小さじ1

ごま油・いりごま(白)

..... 各大さじ2

塩 少々

- 1 サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
トマトはくし切りにし、横半分に切る。
- 2 Aの材料をすべて混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに1を入れ、2をかけて和える。
最後に、ちぎった韓国海苔を加えてさっと混ぜ合わせる。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

レタスの水気をしっかり切ると、ドレッシングが薄まらずおいしく仕上がります。食べる直前に和えることで、韓国海苔とごまの香ばしさや食感が楽しめます。