

2016年11月12日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

ちしゃもみ

<材料> 1人分

・サニーレタス 75g

・シーチキン 18g

和え衣

・白みそ 20g

・三温糖 3g

・濃口醤油 5g

・白いりごま 6g

・ミツカンやさしいお酢 15g

<作り方>

① 和え衣をしっかり混ぜておく。

② ちしゃ(サニーレタス)を洗って、適当な大きさにちぎり水気を切る。

③ シーチキンと①を混ぜて、②を加え軽くもむ。(混ぜる。)

