

# Hitachinaka's Kitchen

## 簡単チョレギ風サラダ

切って和えるだけでかんたん♪  
豚キムチのサイドメニューにいかが？



### 【材料】4人分

サニーレタス	30g…食べやすい大きさにちぎり、水気はよく切る
長ねぎ(白い部分)	5cm…白髪ねぎ
焼きのり	1/4枚
ごま油	小さじ1
塩	少々
白炒りゴマ	小さじ1/4

### 【作り方】

- 1 器にごま油と塩を合わせ、サニーレタスを加えてざっくり和える。
- 2 白髪ねぎをのせ、焼きのりをちぎりながら飾り、白ごまをふる。

### ★白髪ねぎの作り方★

長ねぎの白い部分を5cmの長さに切り、繊維に沿ってタテに中央まで切り込みを入れると、芯と白いねぎの部分に分けることができる。白い部分だけを細く千切りにする。

1人分栄養価	
熱量	55kcal
たんぱく質	1.2g
食塩相当量	0.6g