

## ネバネバサラダ

### ●材料

たけのこ :100g  
山いも :50g  
みょうが :1/2 個  
わかめ :3g  
納豆 :1 パック  
オクラ :1 本  
大葉 :1 枚  
にんじん ケン :少々  
レモンスライス :1 枚  
サニー :少々  
ごま :少々  
きざみのり :少々

### ●ドレッシング

ごま油 :少々  
和えいち :少々  
ポン酢 :少々  
クリーミー胡麻ドレッシング :少々

### ●作り方

1. たけのこ、オクラを茹でる。すぐに冷やす。
2. たけのこ、山いも、みょうがを千切りにし、わかめと一緒に混ぜる。
3. おくらを輪切りにし、納豆と混ぜる。
4. ドレッシングの材料を全部混ぜ合わせておく。
5. お皿にサニーを敷き、2 を乗せる。その上に 3 を盛りつける。にんじんケン、ごま、レモン、きざみのりを盛りつける。
6. 刻んだ大葉をドレッシングに載せ、別添えで完成。

