

## もやしときゅうりとハムの中華サラダ



### 材料

もやし 1 袋    きゅうり 1 本    塩揉み用の塩適量    ハム 2 枚    白ごま適量

#### ■ 合わせ調味料

鶏がらスープの素 小さじ 1/4    砂糖 小さじ 1/2    酢 大さじ 1  
醤油 小さじ 2    ごま油 小さじ 2

### 作り方

- 1 もやしは熱湯で茹でる。きゅうりは千切りにして塩揉みをしてしばらく置いてから水分を絞る。  
ハムも千切りにする。
- 2 合わせ調味料をボールに入れて混ぜる。
- 3 もやし、きゅうり、ハム、白ごまを 2 に入れて混ぜる。お好みで塩胡椒を足す。