

別府大学
短期大学部
学生考案！



約5分で
完成✦

料理名 ちぎって盛るだけ！チョレギサラダ



包丁を使わないで、ちぎって和えるだけの
簡単チョレギサラダです✦

材料（1人分）

サニーレタス	1枚
絹豆腐	1/4丁
いりごま	小さじ1
韓国のり	1枚
チョレギサラダドレッシング	大さじ1

ごま油、しょうゆ(2:1)に
すりおろしにんにく、塩(適量)を
混ぜて自分でも作れます！



作り方

- ①サニーレタスを洗い、水気をとる。
- ②①をちぎってお皿に盛る。
- ③豆腐をスプーンですくって、②の上のにのせる。
- ④いりごまと、ちぎった韓国のりをサラダの上のにのせる。
- ⑤ドレッシングをかけて完成。



レモン汁を加えてさっぱり仕上げたり、
コチュジャンを加えてピリ辛にしたり、
自分好みの味変をしてみよう✦

