

## ハッピーサラダ

### 【材料 1人分】

キャベツ	180g
うずらの卵	2個
紅生姜	少々
オクラ	2本
黒ごま	少々
乾のり	少々
エビチリ（市販惣菜）	1パック
食パンかロールパン	

### 【作り方】

- ① キャベツはスライサーで千切りにし、お皿の中心に山盛りにふわっと盛る。
- ② 中心に、うずらの卵をのせる。  
髪は乾のりをちぎって、目は黒ごま、口は紅生姜で顔をつくります。
- ③ まわりにエビチリを飾る。  
キャベツと混ぜてパンにはさんで食べる。  
※キャベツが生で食べづらい時は、電子レンジで1分30秒加熱するとよい。

💰1人分のおおよその値段 600円

★高齢者世代におすすめ

### 【オススメコメント】

目で楽しみ、作る楽しさを味わってください。  
味はエビチリのたれで十分美味しいです。

