



サラダ・ドレッシングの作り方

ざいりょう 材料 (4人分) サラダ

<input type="checkbox"/> キャベツ	1/4枚 <small>まい</small>
<input type="checkbox"/> きゅうり	1/2本 <small>ほん</small>
<input type="checkbox"/> コーン	40g <small>ぐらむ</small>
<input type="checkbox"/> にんじん	1/4本 <small>ほん</small>
<input type="checkbox"/> 塩	小さじ1 <small>こ</small>

ドレッシング

<input type="checkbox"/> にんじん	1/2本 <small>ほん</small>
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ <small>たま</small>	1/6個 <small>こ</small>
<input type="checkbox"/> こめ油 <small>あぶら</small>	30cc
<input type="checkbox"/> こしょう	ひとつり
<input type="checkbox"/> しょうゆ	小さじ1 <small>こ</small>

ドレッシング

- 1) にんじんを薄く半月切りにし、玉ねぎも薄くスライスしたら、ドレッシングの材料と一緒にミキサーに入れてよく混ぜる。

サラダ

- 2) キャベツ、きゅうり、にんじんを千切りにして塩をふり、しんなりしたら水をしっかりしぼる。
- 3) ボウルにドレッシングと水を切った野菜とコーンを入れる。→できあがり!!

やさい けんこう みなもと た
野菜は健康の源！おうちでもつくっていっぱい食べよう！

