

コーンサラダ

原材料	四人分	
サラダ油	小さじ2	
酢	小さじ2	
三温糖	小さじ1/2	
塩	小さじ1/3	
からし粉	少々	
玉ねぎ	15	g
キャベツ	80	g
きゅうり	60	g
コーン	40	g



〈作り方〉

- ①玉ねぎをすりおろし、キャベツを短冊、きゅうりを縦半分になり、半月にして薄くスライスする。
- ②サラダ油から玉ねぎまでを混ぜ合わせ（A）、加熱する。
- ③火が通ったらドレッシングの粗熱をとって冷やしておく。
- ④野菜類をボイルし、その後水で冷やして水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤野菜類とドレッシングを合わせる。

〈一口メモ〉

※ドレッシングは、あっさりとした味付けなので、いろんな野菜に合います。