

つくってみませんか？

さっぱり味のサラダです。

<キャベツのマリネサラダ>

材料(4人分)

キャベツ(スライス)	…	170g
きゅうり(半月切り)	…	100g
黄色ピーマン	…	25g
赤色ピーマン	…	25g
○油	…	大さじ1と1/2
○サラダビネガー	…	小さじ2
○しお	…	少々
○さとう	…	大さじ1/2
○こしょう	…	少々



作り方

- ① 野菜をゆでて、冷ます。
(給食ではきゅうりもゆでていますが家庭では軽く塩もみ程度でよいでしょう)
- ② ○の調味料を合わせて、①の野菜と和えてできあがり。

