

# つくってみませんか？

手作りドレッシングがおいしい♪



## <フレンチサラダ>

### 材料(4人分)

きゅうり(輪6mm)	…	30g
キャベツ(スライス6mm)	…	230g
にんじん(いちょう3)	…	30g
ハム(千切り)	…	30g
○たまねぎ(おろす)	…	30g
○油	…	大さじ1強(13g)
○塩	…	2つまみ(2g)
○こしょう	…	少々
○サラダビネガー	…	大さじ2/3
○さとう	…	小さじ2

### 作り方

- ① 野菜をゆでて冷ます。  
(給食センターでは、きゅうりもボイルしますが、ご家庭では、塩もみでよいです)
- ② ○のたまねぎをミキサーにかける。○の調味料を加え、乳化するまで回す。
- ③ ①、②、ハムを和えて、完成♪

