



コーンサラダ



子どもたちが大好きな甘いコーンがたっぷり入ったサラダです。この手作りドレッシングは、醤油とサラダ油だけで作ることができます。シンプルで簡単だけど、おいしいのでおすすめです。是非、お試し下さい。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：52kcal

タンパク質：1.3g

塩分：0.4g

一度茹でた野菜をしっかり冷やすのがポイントです。茹でた後に素早く冷やすと、食べる時にシャキシャキした食感が残ります。



作り方



材料	4人分
キャベツ	160g
人参	20g
きゅうり	50g
ホールコーン	60g
◆醤油	大さじ1弱
◆サラダ油	大さじ1強

1

キャベツは1cm、人参はせん切りに切る。きゅうりは薄い小口切りにし、塩（分量外）で塩もみする。

2

ホールコーンは水気を切る。

3

キャベツ、人参をさっと茹で、冷まし、水気を切る。

4

◆の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。

5

ホールコーン、野菜を④のドレッシングで和え、味を調える。

このドレッシングは、どんな野菜でも相性がよいので、その時季の旬の野菜を使ってオリジナルサラダを作ってみてください。

