



みそドレッシングサラダ



材 料 4人分 *

・キャベツ	80g	・味噌	15g
・きゅうり	60g	・ごま油	2g
・人参	30g	・三温糖	5g
・ハム	35g	・酢	8g

作 り 方

1. キャベツ、きゅうり、人参をせん切りにして、それぞれ茹でて冷やす。
2. ハムもせん切りにして、茹でて冷やす。
3. 味噌、ごま油、三温糖、酢をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
4. 1、2、3を合わせて、和える。