

おすすめ!

ごまドレッシングサラダ



* 材 料 * 子ども4人分 *

・春 雨	10g	★マヨネーズ	15g
・ほうれん草	80g	★めんつゆ	10g
・きゅうり	40g	★砂 糖	5g
・人 参	15g	★酢	5g
・コーン	20g	★ごま油	5g
・ハ ム	40g	★いりごま(白)	10g

* 作 り 方 *

- ① 春雨を茹で、適当な長さに切る。
- ② きゅうり、人参、ハムをせん切りにし茹でて冷やす。ほうれん草も茹でて冷やし、適当な長さに切る。コーンも茹でて冷やす。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせ、①、②と和える。