

味噌ドレッシングサラダ

* 材 料 * 子ども4人分 *

・キャベツ	80 g	☆味噌	12 g (小さじ2)
・きゅうり	60 g	☆サラダ油	6 g (大さじ1/2)
・人参	20 g	☆ごま油	12 g (小さじ2)
・ロースハム	30 g	☆砂糖	4.5 g (大さじ1/2)
		☆酢	7.5 g (大さじ1/2)

* 作 り 方 *

1. キャベツ、きゅうり、人参はせん切りにして、茹でて冷やす。
2. ハムもせん切りにして、湯通しして冷やす。
3. ☆印の調味料を混ぜ合わせる。
4. 1～3を和える。