



# だいとう キラキラ大東



## やさしい 野菜 レッツ♪ クッキング

### フレンチサラダ

さっぱりとしたフレンチドレッシングと、かんづめ缶詰のみかんのあま甘みとさわやかなさんみ酸味がほどよくちょうわ調和したサラダです。ドレッシングのたまねぎからの辛みもポイントです。



#### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・キャベツ…ぶん8分の1個
- ・きゅうり…ほん1本
- ・塩(下味)…しお小さじしたあじ半分
- ・みかん(缶詰)…かんづめ80ぐらむg

#### ※ドレッシング※

- ・たまねぎ…ぶん8分の1こ個
- ・油…あぶら小さじこ1きょう強
- ・酢…す大さじおお1きょう強
- ・砂糖…さとう小さじこ半分
- ・こしょう…しょうしょう少々

#### つく かた 【作り方】

- ①キャベツはせんぎ千切り、きゅうりはわぎ輪切りする。切ったら下味のしお塩をみずけふり、水気が出たら、かる軽くしぼっておく。
- ②ドレッシングのたまねぎはみじんき切りにし、その他の調味料と合わせて一度煮立たせてから、さ冷ましておく。
- ③みかんは汁気しるけを切り、①と合わせ、た食べる直前にドレッシングをかけていただく。

#### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：52キロカロリー  
たんぱく質：しつ1.4グラム  
脂肪：しぼう2.2グラム  
塩分：えんぶん0.6グラム