



だいとう キラキラ大東



やさしい レツツ♪野菜 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^{から}たまねぎ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個
- ・油…^{あぶら}小さじ^こ1強^{きょう}
- ・酢…^す大さじ^{おお}1強^{きょう}
- ・砂糖…^{さとう}小さじ^こ半分^{はんぶん}
- ・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^き下味の^{したあじ}塩を^{しお}ふり、^{みずけ}水気が^で出たら、^{かる}軽く^{しぼ}しぼしておく。
- ②ドレッシングのたまねぎは^きみじん切りにし、^たその他の^{ちょうみりょう}調味料と^あ合わせて^{いちど}一度^に煮立たせてから、^さ冷ましておく。
- ③みかんは^{しるけ}汁気を^き切り、①と^あ合わせ、^た食べる^{ちよくせん}直前にドレッシングを^{かけて}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