



だいとう キラキラ大東



やさしい レツツ♪野菜 クッキング

パリジャン サラダ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・キャベツ…2枚まい
- ・きゅうり…1本ほん
- ・塩(下味)…少々しょうしょう
- ・ホールコーン(缶)…30gぐらむ
- ・ロースハム…30gぐらむ

※ドレッシング※

- ・油…小さじ1半あぶら こ はん
- ・ワインビネガー…
小さじ1半こ はん

- ・砂糖…小さじ1さとう こ
- ・塩…小さじ半分しお こ はんぶん
- ・こしょう…少々しょうしょう
- ・粒マスタード…少々つぶ しょうしょう

つく かた 【作り方】

- ①キャベツは千切り、きゅうりは短冊切りにする。切ったら下味の塩をふり、水気が出たら、軽くしぼっておく。ロースハムは、短冊切りにする。
- ②ドレッシングの調味料を合わせる。
- ③①と②を食べる直前にあえて完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：54キロカロリー
たんぱく質：2.3グラム
脂肪：3.2グラム
塩分：0.5グラム