

いっちゃんの元気サラダ

材料 (5人分)	作り方
キャベツ 100g きゅうり 小1本 トマト 小1個 にんじん 40g ホールコーン 小1缶 ロースハム 3枚 せん切りこんぶ 少々 花かつお 5g (ドレッシング用調味料) 酢 大さじ2 さとう 小さじ2 サラダ油 大さじ2 しょうゆ 小さじ2 塩 少々 こしょう 少々	① キャベツ、にんじんは、せん切りにする。 ② きゅうりは、小口切りにする。 ③ トマトは、さいの目切り (1.5cm 角) にする。 ④ ホールコーンは、缶からだし、汁を切っておく。 ⑤ ロースハムは、せん切りにする。 ⑥ せん切りこんぶは、水でもどし適当な長さに切る。 ⑦ 調味料を合わせドレッシングをつくり、材料をあえる。



夏野菜の元気サラダ

材料 (5人分)	作り方
鶏ささみ 1本 レタス 5枚 アスパラガス 3本 人参 40g ホールコーン缶 小1缶 塩 小さじ1/3 こしょう 少々 しょうゆ 小さじ1 酢 大さじ2 砂糖 大さじ1 サラダ油 大さじ2	① 鶏ささみはゆでて、ほぐしておく。 ② レタスは一口大に切っておく。 ③ アスパラは3cmの長さに切り、ゆでておく。 ④ 人参はせん切りにする。 ⑤ ホールコーンはざるにあげ、水気を切っておく。 ⑥ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておきます。 ⑦ 下準備をした野菜と肉をボールに入れ、ざっくりと混ぜ合わせたら、ドレッシングをかけ完成です。