



和風サラダ

<材料> 子ども4人分

キャベツ	3枚 (100g)
にんじん	1/5本 (20g)
コーン	20g
刻み昆布	2g
きゅうり	1/2本 (40g)
砂糖	小さじ1
塩	少々
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
かつお節	ひとつまみ

<作り方>

- ① キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りに切る。刻み昆布は水で戻し食べやすい長さに切る。きゅうりは輪切りにし、塩もみする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、キャベツ・にんじん・コーンを茹でる。刻み昆布も茹で、冷水で冷まし、水気を絞る。
- ③ ボウルに砂糖・塩・酢・しょうゆ・ごま油を入れ混ぜる。
- ④ ②に③とかつお節を入れ、和える。