



キャベツと甘夏のサラダ (47kcal)



材料 (4人分)

にんじん	・・・20g
キャベツ	・・・150g
きゅうり	・・・40g
甘夏みかん缶	・・・60g
サラダ油	・・・大さじ1杯弱
酢	・・・大さじ1/2杯
さとう	・・・小さじ2杯
塩・こしょう	・・・各少々

作り方

- 1 にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- 2 甘夏みかん缶はシロップをきっておく。
- 3 野菜を色よくゆでるか蒸す。(きゅうりは塩もみでも良いが、その場合は塩を加減する。)
- 4 Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。甘夏みかん缶のシロップを少し入れると甘酸っぱさが増しておいしい。
- 5 野菜をドレッシングであえる。甘夏みかん缶がなければ普通のみかん缶でもOKです。冷たく冷やしてどうぞ。