



フレンチサラダ

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 37kcal
たんぱく質 0.5g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

キャベツ	4枚
にんじん	1/3本
きゅうり	1/2本
砂糖	小さじ1
酢	ひとつまみ
塩	大さじ1/2
こしょう	少々
からし	少々
サラダ油	大さじ1



作り方

- ① キャベツはざく切り、にんじんは千切りにする。
- ② きゅうりは縦半分に切ってからななめうす切りにする。
- ③ 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ④ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜を④のドレッシングであえる。



からしがほんのり効いたサラダです。からしの量はお好みで調節してください。