

お家で作ってみませんか♪

手作りドレッシングが決め手!



おかず：和え物

## カラフルサラダ

いろいろな種類の野菜を使ってアレンジしてみてください♪



### 材 料（4人分）

・キャベツ	50g
・にんじん	15g
・赤ピーマン	10g
・黄ピーマン	10g
・きゅうり	40g
・ブロッコリー	50g
・コーン	30g
・オリーブ油	小さじ1
・食酢	小さじ2
・レモン果汁	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1/2
・食塩	少々
・白こしょう	少々

A



### 作 り 方

- ① キャベツは太めの千切り、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマンは細めの千切り、きゅうりは輪切り、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ② 野菜はそれぞれ下茹でし、水切りをして冷やしておく。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②を③で和える。

※給食では野菜を茹でていますが、ご家庭では生のままでも大丈夫です。

### 栄養価（1人分）

エネルギー28kcal / たんぱく質0.9g / 脂質1.1g / 塩分0.3g