

彩りがきれいなサラダ

もやしサラダ

分量
子ども4人分

材料

もやし	1/2 袋	トマト	1 個
ホールコーン缶	40g	きゅうり	1 本
上白糖	小さじ 1/2	酢	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2	ごま油	小さじ 1/2
		サラダ油	小さじ 1

作り方

- ① もやしはボイルし、水気を切り、よく冷ます。
- ② トマトは一口大、きゅうりは斜めせん切りにする。
- ③ ホールコーン缶は水気を切っておく。
- ④ 調味料でドレッシングを作り、食べる直前に野菜と和える。

※材料はよく冷まして和える。

※トマトはくし切りにし、添えてもよい。

