



【保育園】りんごドレッシングサラダ風煮



材料(大人2人子ども1人分)

ホールコーン	50g
ハム	25g(2~3枚)
キャベツ	100g (大きめの葉3~4枚くらい)
にんじん	85g(中1/2本)
きゅうり	50g(1/2本)
油	15g(大さじ1強)
酢	10g(小さじ2)
砂糖	1.5g(小さじ1/2)
りんご(皮無し)	25g (りんご約1/8個)
しょうゆ	1g(少々)
塩、こしょう	少々



つくり方

- ① キャベツ・にんじん・ハムを短冊切り、きゅうりを半月切りにする。りんごは皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツ、にんじん、きゅうりを入れて茹でる。
- ③ 野菜に火が通ったらざるで②の水気を切り冷まし、ホールコーン、ハムを加える。油、酢、砂糖、おろしりんご、しょうゆを混ぜ合わせて和える。
- ④ 最後に塩・こしょうで味をととのえる。

！栄養士よりワンポイント！

野菜の水気をしっかり切るのが、おいしさのポイントです。味がぼやけず、ドレッシングがよくなじみます。