



## 【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。