

# 元気サラダ



| 【材料】     | 【5人分】       | 【準備】         |
|----------|-------------|--------------|
| キャベツ     | 100 g       | せん切り、ゆでて冷ます  |
| にんじん     | 中1/4本       | せん切り、ゆでて冷ます  |
| きゅうり     | 中1/2本       | 輪切り、塩もみ      |
| トマト      | 小1個         | 角切り          |
| ホールコーン   | 大さじ3        |              |
| ロースハム    | 4枚          | 半分に切ったあとせん切り |
| すき昆布（乾燥） | 2 g         | 水につけてもどす     |
| かつおぶし    | 1パック(3～5 g) |              |
| 塩、こしょう   | 少々          | } A          |
| 砂糖       | 小さじ1        |              |
| しょうゆ     | 小さじ1        |              |
| 酢        | 大さじ1        |              |
| サラダ油     | 大さじ1        |              |

## 【作り方】

- ①Aの調味料をすべて混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ②材料をドレッシングで和える。