

コーンサラダ



・材料（4人分）

キャベツ 1/6玉 きゅうり 1本 コーン缶（ホール）30g

塩 少々 砂糖 小さじ1 サラダ油 小さじ1 酢 小さじ2 こしょう 少々

・作り方

1. 野菜を切る キャベツ・・・せん切り きゅうり・・・輪切り
2. 鍋に湯を沸かし、少量の塩を入れキャベツ、きゅうりをサッとゆがき
水気をきって冷蔵庫で冷やす
3. コーン缶をザルに開け水気をきって冷蔵庫で冷やす
4. 調味料（塩・砂糖・サラダ油・酢・こしょう）を合わせてドレッシングを作る
5. 冷蔵庫で冷やしておいた材料とドレッシングを合わせてできあがり♪

* 調理師さんからのポイント *

- ♪ 野菜は火の通りにくいものからゆがきましょう（キャベツ→きゅうりの順番）♪
- ♪ 冷やした野菜の水っぽさが気になる時は、手で軽く絞ってみましょう♪
- ♪ ドレッシングで使うサラダ油は最後に細くゆっくり入れながら混ぜると分離せず
おいしいドレッシングができあがりますよ♪