

春野菜サラダ

材料(子ども 4 人分)

キャベツ	100g
人参	30g
アスパラガス	30g
ホールコーン	30g
水煮帆立	30g
●醤油	6g
●サラダ油	6g
●酢	4g

- ①キャベツ・人参は千切、アスパラガスは斜め薄切にし茹でて、水気を切る。
- ②野菜、ホールコーン、帆立を混ぜ合わせ、●も加え和える。

※帆立の代わりに…

しらす、鶏ささみなどを使用してもおいしく出来ます。