

かみかみサラダ

（材 料）4人分

ちりめん	12g	
細切りアーモンド	18g	
ホールコーン	90g	
キャベツ	130g	
きゅうり	130g	
A {	紅花油	小さじ1・1/2
	さとう	大さじ1弱
	塩	少々
	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1

《作り方》

- ① ちりめん・アーモンドは、フライパンでからいりする。
- ② キャベツは短冊切りにする。
- ③ きゅうりは小口切りにして塩をふる。
- ④ コーンはさっとゆでて冷ましておく。
- ⑤ Aを合わせてドレッシングを作り、材料を和える。

かむことを意識したサラダです。
ハムなどを入れてもおいしいで

