



おうちで作ってみよう!



レモン酢サラダ

<材料 4人分くらい>

きゃべつ	2枚
人参	4cmくらい
きゅうり	1本
レモン果汁	小さじ1と1/2
塩	1つまみ
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2

① 材料を切る

きゃべつ・人参はせん切りにします。きゅうりは半月切りにします。

② ゆでる

野菜はお好みで茹でます。
冷水で冷やし、水を切ります。

③ 和える

材料をすべて混ぜます。

★ポイントは、砂糖を少し入れること。酸味がやわらぎ、食べやすくおいしくなります。
レモンは、市販のレモン果汁を使ってもいいですし、生レモンで作るとさらにおいしいです。