みそドレッシングサラダ

<栄養成分>（1人分）

エネルギー　50kcal

タンパク質　1.1g

脂質　2.8g

<材料>（4人分）

〇にんじん…40ｇ（千切り）

〇キャベツ…80ｇ（千切り）

〇緑豆もやし…60ｇ

〇ホールコーン…20ｇ

★サラダ油…10ｇ（大さじ１弱）

★砂糖…8ｇ（大さじ１弱）

★酢…8ｇ（小さじ２弱）

★しょうゆ…1.2ｇ

★赤みそ…10ｇ（小さじ２弱）

★ごま油…1.2ｇ

<作り方>

①野菜を切り、ボイル、水冷する。

②水冷した野菜の水分をしぼる。

③★の材料をすべて混ぜ合わせて、煮立てる。

④③のドレッシングを冷やす。

⑤ボイルした野菜と冷やしたドレッシングを合わせて完成！