

ほうれん草とキャベツのサラダ



材 料 (4人分)

- ・ほうれん草 1/2束
- ・キャベツ 1/4玉
- ・冷コーン(缶でも可) 大さじ4
- ・酢 大さじ1・1/2
- ・塩 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・オリーブ油 大さじ1

作 り 方

1. 冷コーンを沸騰したお湯でさっと湯がき、ザルに切り、冷めます。
2. ほうれん草を洗い、沸騰したお湯でゆがき、冷水に取り、よく水気をしぼって2cm幅に切ります。
3. キャベツを千切りし水でさっと洗い、よく水を切ります。
4. 調味料をボールに全て合わせよく混ぜます。
5. 4に材料全て入れ、混ぜ味を整えるとできあがりです。