

# 冬瓜サラダ



## 材 料 (4人分)

- |                |           |
|----------------|-----------|
| ・冬瓜 1/4個(200g) | ・トマト 中1個  |
| ・コーン 大さじ2      | ・大葉 4枚    |
| ・酢 大さじ1・1/2    | ・砂糖 小さじ1弱 |
| ・オリーブ油 大さじ1    | ・塩 小さじ1   |

## 作 り 方

1. 冬瓜の皮をむき・種と綿を取り、2cm角に切りま  
す。鍋にお湯を沸かし、少し強い目に湯がき冷ま  
します。  
(※湯がきすぎると潰れてしまいます。)
2. トマトのヘタを取り、皮ごと1cm角に切ります。
3. 大葉は軸を取り、千切りします。
4. ボールに調味料と材料を全て入れ混ぜ、  
味を整えると出来上がりです。