

パリパリサラダ

■材料【4人分】

キャベツ	1/8玉
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
皿うどん	20g
ドレッシング	大さじ2



献立例：ご飯・タコライスの具・パリパリサラダ・もずくスープ・牛乳

- ① キャベツは5mm幅、きゅうりは3mmの輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜をゆでて、水にとって冷ます。
- ③ 水気をよく絞り、お好みのドレッシングで野菜を和える。
- ④ 皿うどんを軽く割って、サラダの上にのせてできあがり。