

副菜

カップサラダと手作りドレッシング

○ 材料(2人分)

きゅうり	60 g
赤パプリカ	60 g
コーン	60 g
むきえび	6 尾
レタス	2 枚
【ドレッシング】	
マヨネーズ	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
水	小さじ 2
酢	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
白ごま	小さじ 2
ごま油	小さじ 1/3



○ 作り方

- ① きゅうり、赤パプリカは 5mm 角に切る。
レタスは小さくちぎる。
- ② むきえびは背ワタをとって、片栗粉と塩をまぶしてよくもみ、水で洗い流して汚れをとる。
熱湯でさっと茹でて水気をきり、3等分に切る。
- ③ 器にレタスを敷き、コーン、赤パプリカ、むきえび、きゅうりの順に入れる。
- ④ Aの材料をすべて混ぜ合せてドレッシングを作る。
- ⑤ ③にドレッシングをかける。

エネルギー

61 kcal

たんぱく質

4.1 g

食塩相当量

0.7 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん