

🍴 おうち給食レシピ 🍴

えのきのサラダ



作り方 (所要時間 20分)

- ① 野菜とえのきたけを茹でて流水で冷まし水気を切る
- ② ドレッシングの調味料を混ぜて煮立て冷ましておく
- ③ ①と②を和えて出来上がり

材料 (4人分)

えのきたけ	100g	1/2切り
にんじん	1/4本	千切り
キャベツ	100g	太め千切り
きゅうり	1/2本	千切り

ドレッシング

サラダ油	小さじ1
米酢	小さじ2
レモン果汁	小さじ1
塩	小さじ1/2
きび糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2



★ えのきのなめらかさと野菜のシャキシャキ感！

お箸が進みます☆彡