



# アーモンドサラダ

## ☆ 材料（4人分） ☆

にんじん	…	20g
キャベツ	…	190g
スライスアーモンド	…	16g
サラダ油	…	大さじ1/2
酢	…	小さじ1
こいくちしょうゆ	…	小さじ1弱
塩	…	少々
洋ごしょう	…	少々

\*学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

## ☆ 作り方 ☆

- ① にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② にんじん、キャベツはゆで、冷たい水にとって冷まし、水気をきる。
- ③ サラダ油、酢、こいくちしょうゆ、塩、洋ごしょうでドレッシングソースを作る。
- ④ ③とにんじん、キャベツを和える。
- ⑤ スライスアーモンドを加えて和える。

