



# カラフルサラダ

子どもたちが好きなメニュー

## 🍴 材料（4人分）

ブロッコリー	80 g
赤ピーマン	20 g
キャベツ	80 g
粒コーン	20 g
酢	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	少々
薄口しょうゆ	小さじ1/2

A

## 🍴 作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわけ、赤ピーマンは千切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 2 ブロッコリー、赤ピーマン、キャベツはゆでて水気をきっておく。
- 3 Aの調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- 4 2のブロッコリー、赤ピーマン、キャベツと、粒コーンを合わせ、3のドレッシングで和える。