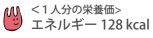




きゅうりのおもしろサラダ



材料 【4人分】
きゅうり······ 2本(200g)
切り干し大根·······10g
大豆水煮 1パック (200g)
パプリカ······ 1/4個(40g)
┌カレー粉 小さじ1~3
オリーブオイル 大さじ1
A マヨネーズ······· 小さじ1
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/3
└酢 大さじ1





1人分の野菜量 63 g

作り方

- 1) きゅうりは5mm幅の輪切りにし、軽く塩(分量外)を振っておく。切り干し大根は水で戻し、 しっかり絞って3cmほどの食べやすい長さに切っておく。パプリカは横の薄切りにする。
- 2) 大きめのボウルにAを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- 3) 2) にきゅうり、切り干し大根、大豆水煮、パプリカを加えて混ぜ合わせる。



対象: 大人向け

Cooking Point

- ・カレー粉の量はお好みで調整して下さい。
- ・材料を変えて色々なアレンジで楽しんで下さい。