



コロコロサラダ



★材料（4人分）

きゅうり 1本（100g）
とうもろこし 中 1/4（50g）
えだまめ 40g（さやつき60g）
玉ねぎ 20g

【ドレッシング】

しょうゆ 小さじ1と1/2
酢 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
サラダ油 小さじ1



夏野菜をつかって簡単一品。
ご家庭でもいかがですか？

★作り方

- ① 玉ねぎは水にさらし、水気をしっかりきる。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ きゅうりをえだまめと同じくらいの大きさに合わせて切る。（コロコロな形に）
- ④ とうもろこし・えだまめは皮や芯からはずし、むき身にしてゆでる。
（ゆであがったら一度水で冷やすと食感がよくなります。）

※レンジで火を通してOK！

- ⑤ 最後に①②③の食材をすべて混ぜればできあがり！

栄養士からのコメント



とうもろこし・えだまめは、缶詰や冷凍のものを使用してもOK！

だいこんやトマトをコロコロにカットして入れたり、かつおぶしをふりかけるのもおすすめです。好きなドレッシングをかけてもGOOD！

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
52kcal	2.3g	3.0g	17mg	0.5mg	0.5g