

<副菜> 元気がでるサラダ



井野小の人気サラダのひとつです！
お肉もたっぷり入って、ボリューム満点。おかずになるサラダです。

<材料（4～5人分）>

- ・豚肉小間切れ 90g
- ・キャベツ 100g (2枚くらい)
- ・にんじん 40g (中1/2本)
- ・きゅうり 100g (1本)

★ドレッシング

- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1弱
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・にんにくパウダー 少々

<作り方>

- ① 豚肉は、ゆでて、冷ましておく。
- ② キャベツは短冊切り、にんじん・きゅうりは千切りにする。
- ③ にんじんはさっとゆでて冷まし、水気を切る。
- ④ ドレッシングの材料を合わせ、①と野菜を和える。

※ドレッシングに使うにんにくは、生にんにくをおろしたり、チューブのものを使用しても大丈夫です。少量で香りが立つので、入れ過ぎに注意してくださいね。