

《副菜》味噌ドレッシングサラダ



みそ味のさっぱりしたドレッシングで、野菜がたくさん食べられます。
他の野菜を使ったり、ハムやカニカマを加えたりしてもいいですね。

▶材料（4人分）

キャベツ	3枚
きゅうり	1/2本
人参	1/6本
もやし	80g
★味噌	大さじ1弱
★サラダ油	小さじ3
★酢	小さじ2
★砂糖	大さじ1
★醤油	小さじ1/3
★ごま油	小さじ1/2
★ごま	小さじ1

▶作り方

- ① キャベツ、人参は千切り、きゅうりは輪切りにする。もやしは洗っておく。
- ② 野菜はゆでて冷まし、水気をしぼる。
- ③ ★の材料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ②の野菜と③のドレッシングを和える。

※ドレッシングで和えたあと、時間がたつと野菜の水分が出てくるので、食べる直前に和えるのがおすすめです。