

献立名 【ハニーマスタードドレッシングサラダ】 材料5人分



★ポイント

小松菜は、ほうれん草に変えてもOK
粒マスタードはお好みで量を調整し

- キャベツ 100g (太千切り)
 - 人参 1/4本 (千切り)
 - きゅうり 1/2本 (千切り)
 - 小松菜 50g (2cmカット)
- (ドレッシング)
- サラダ油 小さじ2
 - 酢 小さじ2
 - 塩／ こしょう少々
 - はちみつ 小さじ1弱 (5g)
 - 粒マスタード 1～2g
 - 白すりごま 5g

〈作り方〉

- ① 耐熱容器 (タッパー) にキャベツと人参を入れ、レンジにかける。小松菜はレンジにかけた後、流水で冷ます。目安 600W・1分～2分
- ② ドレッシングの調味料を混ぜておく。
- ③ すべての野菜をボウルに入れドレッシングで和え・ごまを混ぜたら出来上がり。