

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OK
粒マスタードは好みで量を調整し

- ・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)
- ・粒マスタードマスター 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。