

## ころころサラダ



### 材料(4人分)

食材	分量
きゅうり	150g
にんじん	25g
コーン	50g
クッキングチーズ	25g

### 調味料

なたね油	大さじ2弱
酢	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ2

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	53Kcal

### 作り方

- 1.きゅうり、にんじんは、1~1.5cm角チーズは、5mm角くらいのさいの目に切る。
- 2.にんじんとコーンは、茹でておく。
- 3.調味料をよーく混ぜて、ドレッシングを作り、食べる直前に和える。

※ドレッシングは、和える前に必ず味見をしましょう。  
(作る量が少ないと、和えにくい場合があるのでそのときは、調味料をすべて2倍にしてみてください)