

さっぱりしモンサラダ



材料【4～5人分】

| | | | | |
|------|------|---|-------|------|
| きゅうり | 1本 | A | 酢 | 大さじ1 |
| キャベツ | 300g | | 砂糖 | 大さじ1 |
| 人参 | 1/4本 | | 塩 | 少々 |
| | | | こしょう | 少々 |
| | | | レモン果汁 | 小さじ1 |
| | | | オリーブ油 | 大さじ1 |

～作り方～

- ①きゅうりは輪切り、キャベツ、人参は千切りにしさっと熱湯をくぐらせて冷ましておく。
- ②調味料Aを混ぜ合わせ、①と和える。



レモンには疲労回復に効果的なクエン酸が多く含まれています。
このドレッシングは他の野菜とも相性が良いので色々な野菜でアレンジ
してみてください。