

ヤングコーンのサラダ

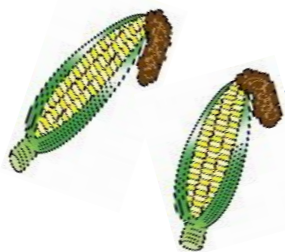


ざいりょう
材料【4～5人分】

ヤングコーン（水蒸）	15本
たまねぎ	中 1/2個
キャベツ	2枚
ドレッシング（ごま）	適量

～ つく かた
作り方 ～

- ① ヤングコーンは水洗いしさっと茹で、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 玉ねぎはスライス、キャベツは千切りにし、さっと茹でて、水気を切っておく。
- ③ ①と②を合わせ、ドレッシングをかける。



ヤングコーンは、とうもろこしが大きくなる前に若採りした
ものです。食物繊維が多く含まれているので、腸内環境を
整えるのに役立ちます。

ドレッシングは好みのものをかけてください。