

# ヤングコーンのサラダ

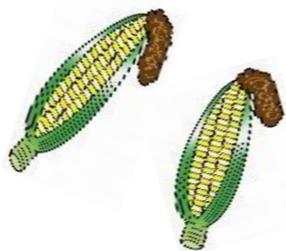


ざいりょう  
材料【4～5人分】

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。