マセドアンサラダ

材料（４人分）		切り方
じゃがいも	140ｇ	1.5ｃｍ角
にんじん	40ｇ	1.5ｃｍ角
きゅうり	40ｇ	1.5ｃｍ角
ホールコーン（缶詰）	30ｇ	
★サラダ油	7ｇ	小さじ1強
★しょうゆ	6ｇ	小さじ１強
★酢	5ｇ	小さじ1
★砂糖	3ｇ	小さじ1弱
★粉からし	少々	

作り方

①野菜を切る。
②★の調味料を煮立て、ドレッシン
　グを作り、冷やしておく。
③野菜とドレッシングを合わせて、
　食べてください。

※学校では野菜を１度蒸して、加熱