フレンチサラダ

材料（４人分）		切り方	作り方
キャベツ	100g	せん	①キャベツ、にんじん、ホールコーンを茹でる。 ②サラダ油からたまねぎまでを合わせ、煮る。 ③野菜に②をかけて完成。
にんじん	20g	せん	
ホールコーン	20g		
サラダ油	7g		
酢	4g		
上白糖	0.5g		
洋辛子	0.08g		
こしょう	0.08g		
塩	0.6g		
たまねぎ	8g	すりおろす	