

かつ こんだて
~3月の献立より~ **なばなのサラダ (4人分)** にんじん



ざいりょう
【材料】

なばな	60g(1/3束)
キャベツ	100g(葉2枚)
にんじん	40g(4cm)
コーン	20g
ハム	40g(2枚)
マヨネーズ	おおさじ3弱

つく かた
【作り方】

- ① なばなはゆでて水にとる。水気をしぼり、3cm幅に切る。
- ② キャベツとにんじんは、短冊切りにし、ゆでて冷ます。
- ③ ハムは、1cm幅に切る。
- ④ ①②③とコーンをマヨネーズで和える。

※なばなをマヨネーズと一緒に和えると苦みがまろやかになり、食べやすくなります。

