

パリパリサラダ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安	
ワンタンの皮	4	16 g	
揚げ油	1	4 g	
ホールコーン(缶)	10	40 g	
キャベツ	40	160 g	
にんじん	5	20 g	
A	サラダ油	1	4 g
	ごま油	0.5	2 g
	しょうゆ	1	4 g
	酢	1	4 g
	塩	0.1	0.4 g
	こしょう	0.01	0.04 g

<作り方>

ワンタンの皮を短冊に切り、揚げる。

コーンはゆでる。

キャベツはざく切りにしてゆでる。

にんじんは短冊切りにしてゆでる。

Aの調味料を加熱してドレッシングを作る。

をあわせる。

食べる直前に を上にちらす。



1人当たり栄養価：1杯* - 61kcal たんぱく質1.1g 塩分0.3g

<一口メモ>

* 「ワンタンの皮」の代わりに「れんこん」や「じゃがいも」を使用してもおいしいです。