

## メニュー名:はるさめサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
マロニー (はるさめでもよい)	20g
キャベツ	中葉3枚
きゅうり	1/2本
にんじん	約2cm
ロースハム	2枚
☆薄口しょうゆ	小さじ2弱
☆砂糖	ひとつまみ
☆酢	大さじ1/2
☆塩	ひとつまみ
☆ごま油	小さじ1/2

## 作り方

- 1.キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、人参は千切りに、ハムは短冊切りにし、さっと茹でて水で冷やし、ザルにあげ水けを切っておく。マロニーもほど良い固さに茹で、同様に冷やす。
- 2.☆の調味料をよく混ぜ合わせ、野菜とマロニーと和える。



ひとつことポイント

写真のように炒り卵をいれても美味しいです。