

メニュー名:レモン酢あえ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	100g
きゅうり	80g
にんじん	25g
ホールコーン	40g
★レモン汁	4.2g (小さじ1弱)
★塩	2g (小さじ1/3)
★白こしょう	少々
★上白糖	2.5g (小さじ1弱)

作り方

- 1 キャベツは1cm幅程度の千切り、きゅうりは輪切り、にんじんは細い千切りにします。
- 2 1の野菜、ホールコーンを熱湯でさっと茹で、水で冷やし、ざるに取り水気を切ります。
- 3 ★の調味料を合わせます。
- 4 2の野菜を3の調味料で和えます。