

ぼうちよう かんたん 包丁なしでOK！簡単ピーラーサラダ

<材料> (5~6人分)

- きゅうり・・・1本^{ほん}
にんじん・・・1本^{ほん}
大根^{だいこん}・・・1/4本^{ほん}
コーン缶^{かん}・・・1缶^{かん}
<手作りドレッシング>
しょうゆ^{おお}・・・大さじ2
さとう^{おお}・・・大さじ2
す^{こくもつす} (穀物酢)^{おお}・・・大さじ2
サラダ油^{あぶら}・・・大さじ2^{おお}



<作り方>

- ① にんじんと大根^{だいこん}は、皮^{かわ}をむく。コーン缶^{かん}はざる^{うづ}に移して水気^{みすけ}を切る^き。
- ② きゅうり、にんじん、大根^{だいこん}はピーラーでスライスする。
- ③ ボウルにスライスした野菜^{やさい}と水^{みず}を入れ、5分置く^{ぶんお}。
- ④ ドレッシングの材料^{ざいりょう}をシェイカー^いに入れて、よくふってまぜ^あ合わせる。
- ⑤ ③をざる^{みすけ}にあけて水気^きをよく切り、皿^{さら}に盛りつける^も。食べる^た直前^{ちやくぜん}に、上^{うえ}からドレッシングをかける。

<ひとくちメモ>

ピーラーを使えば、包丁^{つか}が苦手^{ぼうちよう}でも簡単^{にかて}にサラダ^{かんたん}が作れます！ドレッシングも自分でフリフリ^{つく}して作るとおいしさも倍増^{ばいぞう}です。ごま^いを入れたり、しょうゆ^{しお}を塩^{しお}こしょう^かに変えたりしてもおいしいですよ。ぜひ^{ため}試^たしてみてください^て！🎵

<用意する道具>

ピーラー 計量スプーン^{けいりょう} ざる ボウル シェイカー