



ぽてちっちサラダ

材料(4人分)

ポテトチップス	...	1/2袋
キャベツ	...	中1/6玉
レタス	...	1/4玉
きゅうり	...	1本
人参	...	1/4本

調味料

砂糖	...	大さじ2(30g)
酢	...	50cc(1/4カップ)
油	...	20cc
塩・こしょう	...	少々

※時間がないときは、「キューピーフレンチドレッシング」を使用するのもOKです。

つくいかた

- ① ドレッシングを作ります。
すべて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせます。
- ② レタス、キャベツ、人参は千切りにします。
きゅうりは、たて半分に切り、薄くななめ切りにし、塩をふり、しばらく置いておきましょう。(園では、すべての野菜を茹でています。)しんなりしたら、少し水で洗い、しぼります。
- ③ キャベツと人参をさっと軽く塩ゆでします。
茹であがったら水をかけて冷まします。
- ④ ポテトチップスは、あらくつぶしておきましょう。
- ⑤ ボウルに②ときゅうり、レタス、半量のポテトチップスを入れ、ドレッシングで混ぜます。
- ⑥ お皿に盛りつけ、残りのポテトチップスをふりかけて出来上がりです。

★野菜嫌いの子どももポテトチップスにごまかされてよく食べてくれるよ!



