

あまい味つけて子どもたちに人気

ごまサラダ

副菜

材料（大人2人+子ども2人分）

キャベツ……………100g(約1/10個)

きゅうり……………100g(中1本)

ロースハム……………4枚

ごま……………小さじ2と1/2

サラダ油……………小さじ2と1/2

A 酢……………小さじ2

砂糖……………大さじ1

塩……………小さじ1/6



作り方

1. キャベツ、きゅうりはせん切りにして、茹でて、水にさらして絞る。
2. ロースハムは5mm幅のせん切りにする。
3. Aを合わせて、1、2を和える。



少し甘めのさっぱりとしたサラダです。
ごまは和える前にフライパンで2～3分乾煎りすると、香りが立ってさらにおいしくなります。