



材 料(4人分)

じゃがいも	200g
にんじん	20g
きゅうり	60g
ホールコーン	20g
塩・こしょう	少々
好みのドレッシング	適宜

♪作り方

1. じゃがいもは5mmの拍子木切りにして、水にさらす。
2. にんじん・きゅうりは太目の千切りに切る。
3. (1)を熱湯でゆでる。
(しゃきしゃき感を残すため、表面が透明になったらすぐに水にとってあら熱をとり、水をよく切る。)
4. (2)もゆでて、水を切る。
5. ボールに(3)・(4)・コーンを入れ、塩・こしょうを軽くふり、よく混ぜる。
6. 好みのドレッシングをかける。

かんたんに野菜が食べられます。

