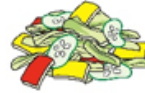


# 「パワーアップ! 朝ごはん」

お好みの野菜で!

## 野菜いろいろ甘酢サラダ



〈材料 4人分〉

野菜 140g

(キャベツ・きゅうり・  
たまねぎ・にんじん・  
コーンなど)

塩 小さじ1

酢 大さじ2

砂糖 大さじ1

サラダ油 大さじ1

塩 小さじ1/2

A

〈作り方〉

① Aの調味料を合わせておく。

② 野菜は食べやすい大きさに切り、  
塩をまぶして少しおく。出てきた水分  
は捨てる。

③ ①と②を袋の中でもみ合わせる。

少し時間をおくとおいしく食べ  
られます。

