



＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

ごま油香る！せん切りキャベツ彩り和えサラダ

材料(2人分)

キャベツ	1/8個
きゅうり	1本
ミニトマト	4個
韓国のり(焼き)	2枚
キューピーごま油 & ガーリックドレッシング	大さじ2
サラダクラブ 北海道コーン(ホール)	1袋(50g)

1日あたりの野菜摂取目標量(350g)の
約1/3が摂取できます！



作り方

1. キャベツはせん切りにする。
2. ミニトマトは4等分のくし形切りにする。
きゅうりは斜め薄切りにして、せん切りにする。
3. ボウルに①、②、コーンを入れ、ドレッシングで和える。
4. 器に③を盛りつけ、食べやすい大きさにちぎった韓国 のりを散らす。



ゆで卵などを加えておいしく召し上がれます。
韓国 のりの良い香りと共に楽しんでください！

