

レシピ紹介 * シルバーサラダ



キャベツを胡瓜に替えたり、ブロッコリーやコーンを加えたり、季節によって食材を変更・追加すると通年で楽しめる一品です。

【材料：4人分】

- 春雨…20 g
- 人参…1/3本（千切り）
- キャベツ…大1枚（千切り）
- ハム…4枚（細切り）

（調味料）

- マヨネーズ…大さじ3
- 食塩…調整用

【作り方】

1. 春雨はぬるま湯で戻し2～3cmに切ります。鍋にお湯を沸かし、野菜を茹でて冷まします。
2. 具材をマヨネーズで和えます。