

木の実のサラダ(5人分)

《材料》

カシューナッツ	32g
キャベツ	165g
きゅうり	75g
にんじん	32g

〈切り方〉

細かく砕く
千切り
千切り
千切り

《作り方》

- ①キャベツ、きゅうり、にんじんは茹でておく。
- ②カシューナッツはジップロックなどに入れて、細かく砕く
- ③ドレッシングは合わせて乳化させる。
- ④茹でた野菜をよくしぼり、水気を切ったらカシューナッツとドレッシングを合わせて完成。

《ドレッシング》

油	13g
お酢	13g
塩	1.5g
砂糖	1.5g