

カクテルサラダ



ケチャップとマヨネーズを
混ぜたカクテルソースを
使ったサラダです。食べや
すい味で、子どもたちにも
大人気です。
どんな野菜にも合うので、
お好みの野菜で作ってみて



材料(4人分)

ブロッコリー		1/2房
カリフラワー		1/2房
人参		1/2本
きゅうり		1本
ケチャップ		大さじ2
マヨネーズ		大さじ2
塩こしょう		適量

作り方

- ① ブロッコリー、カリフラワーは食べやすい大きさに分けて、ゆでておく。
- ② 人参ときゅうりは1cm角に切る。人参はさっとゆでておく。
- ③ ケチャップとマヨネーズを混ぜる。
- ④ ①と②を合わせ、③を混ぜて塩こしょうで味を調えたらできあがり。

