

# きゅうりのサラダ 2種

～大人気!! おいしいキュウリのサラダです～

## 春雨サラダ

☆材料 (10人分)

- カット春雨…50g
- きゅうり…100g (中1本)
- にんじん…100g (中1本)
- もやし…300g
- バンバンジードレッシングまたはゴマドレッシング適量

### 作り方

- ①きゅうりは輪切りにし塩水でもみ、水気をとる。にんじんは千切りにする。
- ②春雨は表示のとおりにもどし水切りをしっかりとる。
- ③なべに湯を沸かし人参、もやしをゆでざるにあげる。
- ④人参、もやしの水切りをしっかりとる。
- ⑤材料を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。

## イタリアンサラダ

☆材料 (10人分)

- キャベツ…300g  
(約1/4個)
- きゅうり…150g  
(中1本から2本)
- パプリカ (赤・黄)  
各50g (約1/2個)
- イタリアンドレッシング適量



### 作り方

- ①きゅうりは輪切りにし塩水でもみ、水気をとる。キャベツは1cmくらいのざく切りにし、パプリカは1/4にカットして薄切りにする。
- ②なべに湯を沸かし、キャベツ、パプリカをゆでてざるにあげる。
- ③キャベツ、パプリカの水切りをしっかりとる。
- ④材料を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。

\*塩水の作り方

塩2g+水30cc (大さじ2)

### ポイント

材料の水切りをしっかりとることで、ドレッシングのなじみが良くなります。

