

野菜あと1皿！大作戦☆



◎あと一品おかずが足りないな！という時に「スタコラサッサ」と簡単に作れる野菜料理を教えてください！

料理名： 3種のコロコロサラダ

☆料理の絵又は写真(なくてもOK)



(材料 3人分)

・トマト 1個
・きゅうり 1本
・プロセスチーズ 15個
(キャンディタイプ)
A・しょうゆ 大さじ1
・米酢 小さじ1
・砂糖 小さじ2
・ごま油 小さじ1.5
・白ごま 適量

(作り方)

- ① トマトときゅうりは乱切りにする。
- ② ボールにAを混ぜ中華ダレを作る。
- ③ ②のボールに切っておいたトマトときゅうり、プロセスチーズを入れて、よく絡める。
- ④ 冷蔵庫で少し冷やして、再度タレをよく絡めたら出来上がり。

☆料理のポイント☆

- ・さっぱりしている、一口サイズで食べやすい。
- ・切って混ぜるだけで簡単に出来る。
- ・色とりどりで見た目も楽しめる。

作成者：畿央大学 実習生