

野菜たっぷりクッキング

にんじんのパイんサラダ

材料	2人分	作り方
にんじん	120g	① にんじんは千切りにして茹でて絞る。
きゅうり	60g	② きゅうりは千切りにして塩を振り、水分が出たら水洗いし絞る。
パイん缶	60g	③ パイんは1/8ほどの放射線状に切る。
砂糖	小さじ1	④ ボウルに砂糖、酢、オリーブオイルをよく混ぜパイんを入れ ドレッシングを作る。
酢	小さじ1	
オリーブオイル	大さじ1	⑤ ドレッシングに、にんじんときゅうりを入れ塩で味を調える。
塩	ひとつまみ	

