

【キャロットサラダ】

●材料（4人分）

- にんじん . . . 1/2本
- きゅうり . . . 1本
- 卵 . . . 1個
- 油 . . . 適量
- たまねぎドレッシング . . . 大さじ3



●作り方

- ①にんじんときゅうりは細めの千切りにする。
- ②耐熱のボウルに、にんじんを入れ600wの電子レンジで4分かける。よく冷ましてから、水気をしぼる。
- ③フライパンに油を敷いて、炒り卵を作り冷ましておく。
- ④ボウルににんじん・きゅうり・炒り卵を入れ、たまねぎドレッシングで和える。
- ⑤冷蔵庫で冷やし、器に盛り付けできあがり。