



ジャルダンサラダ

材料(作りやすい分量)

カニフレーク	60g
細切りチーズ	20g
きゅうり	80g
卵	1個
塩	1つまみ
オリーブ油	大さじ1/2
きゃべつ	60g
マヨネーズ	35g

作り方

- ①卵に塩を加え、よくかき混ぜる。
フライパンにオリーブ油を熱して、炒り卵をつくり、冷ましておく。
- ②キャベツはざく切りにして、茹でて、冷ましておく。
- ③きゅうりは千切りにする。
- ④ほぐしたカニフレーク、細切りチーズ、①②③をボウルに入れて、マヨネーズで合える。