



レシピ 3

もりもり野菜サラダ

【材料】（1人分）

トマト・・・・・・・・・・・・・・70g（中1/2こ）

キュウリ・・・・・・・・・・・・・・50g（中1/2こ）

レタス・・・・・・・・・・・・・・30g（中1枚）

ドレッシング

（和風ソース） 酢・・・・・・・・・・・・7ml

サラダ油・・・・・・・・・・・・8g

しょうゆ・・・・・・・・・・・・5mg

（オーロラソース） マヨネーズ・・・・14g

トマトケッチャップ・・・・12g

【作り方】

トマト、キュウリ、レタスを洗って、水を切る。

トマトは、へたを取って、くし形きりにする。

キュウリは、はしを切り落とし、うすく輪切りにする。

レタスは、手でちぎる。

皿に盛りつけて、好みのソースをかける。

