



料理紹介「フルーツサラダ」(4人分)

材料	量	作り方
レタス	1/4玉	1 、レタスは食べやすい大きさに切る。きゅうりは輪切りにして塩を振って水分がでたら絞る。 2 、みかんの汁をきる。桃・パインは食べやすい大きさに切る。 3 、ボウルに調味料を混ぜ合わせ 1 、 2 を入れてよく混ぜる。 4 、 3 に味がなじんだら出来上がり。
きゅうり	1本	
みかん缶	1缶	
黄桃缶	大1個	
パイン缶	4枚	* フルーツは季節でお好みのものを入れてください。 * 調味料はお好みで調節して下さい。少し甘めが美味しいですよ!
酢	大3	
砂糖	大1.5	
塩	少々	
油	大1.5	

