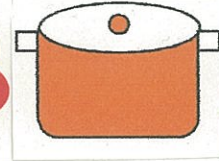


このレシピで

野菜が **105** g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



しそを使っていつもと違うきゅうりはいかが？

## 「トマトときゅうりのサラダ」

### <材料>

トマト	80g (1/2 個)
きゅうり	25g (1/4 本)
しそ	1枚
塩	少々
ドレッシング	適量



### <作り方>

- ① トマトをくし切り、きゅうりは薄く輪切り、しそは千切りにする。
- ② ボールまたは袋にきゅうりとしそ、塩をひとつまみ入れ、軽く手で揉む。
- ③ お皿にトマト、②のしそときゅうりを盛り付け、ドレッシング (おススメは中華ドレッシング) をかけてできあがり。

※ 東で買って余ってしまったしそは刻んで冷凍しておくとも無駄に  
ならずすぐ使えてオススメ!!

鎌倉女子大学実習生