

このレシピで

野菜が **85** g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



手軽で簡単に作れる！！



## ★千切りベジタブルツリー★

### ◆材料◆

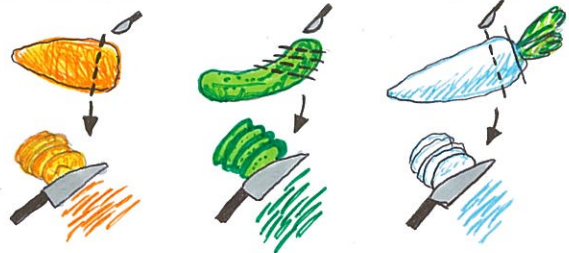
- にんじん・・・20g (1/10 本)
- 大根・・・45g (1/5 本)
- きゅうり・・・20g (1/4 本)
- シーチキン(缶)・30g (小スプーン2杯)
- マヨネーズ・・・5g (小スプーン1杯)
- カニかまぼこ・・・9g (1本)

### ◆千切りベジタブルツリー◆

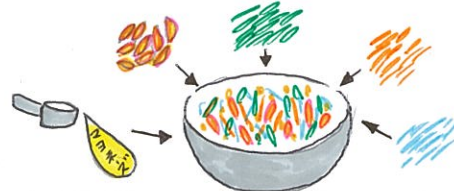


### ◆作り方◆

①にんじん、大根、きゅうりを  
千切りにする。



②ボウルに切った野菜、シーチキン、  
マヨネーズをいれる。



③野菜をツリー状に盛り付け、さいた  
カニかまぼこを盛り付けば完成！



(文教大学 実習生)