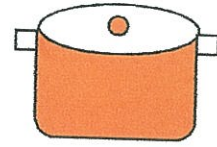


このレシピで

野菜が 120 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



簡単！おしゃれな♪

カプレーゼ風サラダ☆



<材料(一人分)>

- ・トマト ……大1個(80g)
- ・クリームチーズ ……カットチーズ1つ分(20g)
- ・レタス(カット野菜) ……40g(1/2袋)

*オリジナルドレッシング(市販品でもok!)

- ・酢 ……大さじ1
- ・塩 ……小さじ1/4
- ・黒こしょう ……少々
- ・オリーブオイル ……大1弱

<作り方>

- ①トマト、クリームチーズを2cm角に切る
- ②調味料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる
- ③お皿にカット野菜を盛り付け、①をのせ、②のドレッシングをかける (完成！！)

Point!!



カット野菜で手間いらず！
お好みのドレッシングでもOK！
乳製品も一緒に摂れる！