

フルーツサラダ

材料	使用料 (1人分)		切り方	作り方
きゅうり	20	g	乱切り	① ボールにドレッシング用の調味料を入れよく混ぜる。(泡立て器を使用すると全体的によく混ざります。) ② 別ボールにきゅうり、缶詰を入れドレッシングで和えて完成！
パイナップル	20	g		
みかん缶	20	g		
(ドレッシング)				
サラダ油	1	g		
酢	1.5	g		
塩こしょう	適量			

※ドレッシングは透明から少し白っぽくなるまで混ぜる方がおいしいよ！

※きゅうりに味がなじまない時は、切った後に少量の塩をふって少し置いてからドレッシングと和えてもOK！

