

第18回 2013年5月28日(火)

採れたて野菜でサラダ

いろいろ食べましょうー♪



① フレッシュチーズサラダ
フレッシュチーズ
ルッコラ
レタス
玉ねぎ、大根、人参、
けりし、のり。



② トマトのサラダ
トマトスライス、玉ねぎ
みじん切りにして混ぜ
トマトにのせて中厚スライス
チーズ



③ みょうがのサラダ
みょうがスライスに水はけ
して、スライスした
レタスを、みじん切りに
マヨネーズ、ごま油、
混ぜて



④ スキニカラサラダ
スキニ、パプリカ、人参、
レタス



⑤ アイスサラダ
豆のサラダ、大根、
ミニトマト、人参、
大根



⑥ 大根のサラダ
大根、玉ねぎ、パプリカ、
ミニトマト、人参、
カラフルに仕上げよう