

長期休みにおすすめ！お助け簡単レシピ

●主食(ごはん等)+主菜(魚・肉・卵・大豆製品)にプラス！不足しがちな副菜

コロコロサラダ



材料【4人分】

- ・ミニトマト … 12個
 - ・きゅうり … 1本
 - ・モッツアレラチーズ … 50g
- <ドレッシング>
- ・減塩しょうゆ … 小さじ1/2
 - ・やさ塩 … 2つまみ
 - ・オリーブオイル … 大さじ1
 - ・ブラックペッパー … お好みで

作り方

1. ミニトマト、きゅうり、モッツアレラチーズはサイコロ状に切る。
2. ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる。
3. 1に2を合わせ出来上がり。