

◇梨と大根のサラダ◇



材料 (1人分)	
梨	25 g
大根	30 g
きゅうり	15 g
ゴマドレッシング	10 g

(作り方)

- ① 梨・大根は皮をむき、薄切りにして千切りにする。
- ② きゅうりも同じく千切りにする。  
きゅうりは塩もみしてしぼる。
- ③ ボウルに梨・大根・きゅうりを入れて均一に混ぜ合わせる。
- ④ 混ぜたらゴマドレッシングを加えてもう一度混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り付けたら完成。

