



つくってみませんか

オレンジとミニトマトのサラダ

《材 料》(4人分)

ミニトマト 16個

オレンジ 2個

リンゴ酢 大さじ1

はちみつ 小さじ1

A オリーブ油 小さじ2

塩 少々

黒こしょう(粗びき) 少々



柑橘系のは疲労回復に
おすすめです。
キウイフルーツをプラスしても
おいしいです。



加藤明日香さん・篠田キヨ子さん(食進会)

《作り方》

- ① ミニトマトは縦半分に切る。オレンジは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えてあえる。冷蔵庫で10分ほど冷やす。

(食生活改善推進会)