



かんたん おいしい

# アッピーレシピ

**副** きゅうりとトマトの  
チーズサラダ



材料(2人分)

- きゅうり . . . . . 1/3本
- トマト . . . . . 1/2個
- 玉ねぎ . . . . . 1/6個
- さけるチーズ . . . . . 1/2本

ドレッシング

- 塩 . . . . . 2つまみ
- 砂糖 . . . . . 2つまみ
- 酢 . . . . . 小さじ1
- しょうゆ . . . . . 小さじ1
- ごま油 . . . . . 小さじ1

【調理レベル】 ★☆☆

1人分のエネルギー 64キロカロリー

食塩相当量 0.9g

## 【作り方】

- ① さけるチーズは半分に切り、細かく裂く。

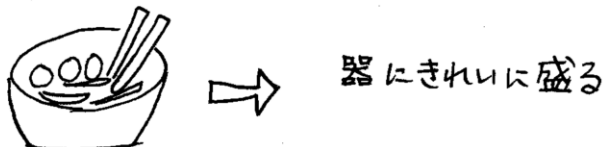


- ② きゅうりは、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにし水にさらし、水気を切る。

トマトは、くし形に切る。



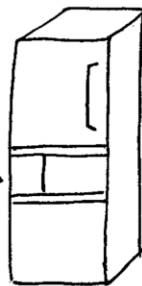
- ③ ボウルにきゅうり、玉ねぎ、チーズを入れ、よく混ぜ、器に盛ってトマトを飾る。



- ④ ドレッシングの材料を合わせ、③にかける。



さらにおいしいよ☆  
冷蔵庫で冷やすと、



野菜は、スライサーを使うと薄くきれいに切れます。

