からふるサラダ

エネルギー　98kcal（1人あたり）

彩り豊かな野菜とフルーツの入った食感も見た目も
楽しむことのできるサラダです！

材料（4人分）

・きゅうり	100g
・にんじん	100g
・りんご	100g
・鶏ささみ	60g
・トマト	40g
★ ・オリーブオイル	20g
★ ・お酢	6g
★ ・おろししょうが	6g
★ ・濃口しょうゆ	12g
★ ・みりん	8g
★ ・塩・こしょう	少々

作り方

① きゅうり、にんじん、りんごは千切りにする。トマトは角切りにする。鶏ささみは、茹でて冷めたら手でさく。りんごは変色を防ぐためにはちみつ水（分量外）につけると◎。

② ドレッシングを作る。みりんは一度沸かしてアルコールを飛ばす。冷めたら、★の残りの調味料をすべて合わせる。

③ 野菜とりんごの水気をキッチンペーパーでふき取って盛り付け直前に、作ったドレッシングと混ぜ合わせる。

④ お皿に盛りつけて、完成！

福岡女子短期大学
ホームページ

福岡女子短期大学
Instagram

こちらのレシピは福岡女子短期大学
健康栄養学科の学生が考えました！