

## 〈梨〉

## 梨と生ハムのサラダ

☆梨の甘さと生ハムの塩気がとても合うサラダです。☆

《1人分のエネルギー量 134 kcal》

## ◎材料と分量(2人分)

・梨	/	1/2個	・ドレッシング		
・キャベツ	/	40g	・オリーブオイル	/	小さじ2
・紫玉ねぎ	/	30g	・酢	/	小さじ2
・生ハム	/	3~4枚	・塩	/	少々
			・こしょう	/	少々
			・パセリ	/	1g

## ◎作り方

- ① 梨は皮をむいていちよう切りにし、キャベツと紫玉ねぎはせん切りする。
- ② 生ハムは一口サイズに切り、①と混ぜ合わせて器に盛る。
- ③ パセリをみじん切りにし、調味料と合わせてドレッシングを作り、②にかける。

