

〈柿〉

『柿のサラダ』

☆大皿盛りにしてパーティーメニューにしてもOKです！☆

《エネルギー量（1人分） 239kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ 柿	/	2個
・ キャベツ	/	200g
・ チーズ	/	15g
・ アーモンド	/	5g
・ レーズン	/	5g
・	/	

・	〔	オリーブオイル	/	大さじ1
・		酢	/	大さじ1/2
・	A	マヨネーズ	/	大さじ1/2
・		砂糖	/	少々
・		塩	/	少々
・		こしょう	/	少々

◎作り方

- ① 柿は皮をむいて一口サイズに切る。キャベツも食べやすい大きさに切り、下ゆでして冷ましておく。
レーズンはぬるま湯に漬けて柔らかくし、水気を切る。
- ② チーズは角切りにし、アーモンドは砕いておく。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①を器に盛り、②を上から振りかけ、③のドレッシングを回しかける。

