



# 枝豆のカクテルサラダ

材 料	分量(2人分)	切り方等
枝豆	125g(さや付き)	
トマト	1/2個	さいの目切り
コーン	20g	
きゅうり	1/2本	さいの目切り
パプリカ	1個	さいの目切り
プロセスチーズ	20g	さいの目切り
オリーブオイル	大さじ2	
レモン汁	大さじ2	
塩・こしょう	少々	



レシピ: 船橋市地域保健課 管理栄養士

- ① 枝豆は茹でてさやから出す。
- ② トマト、きゅうり、パプリカ、プロセスチーズをさいの目に切る。
- ③ オリーブオイル、レモン汁、塩、こしょうを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①、②、コーンを器に盛りつけ、③のドレッシングをかける。

\*夏野菜がたっぷり入った彩り豊かなサラダです♪

