

生サラダ

材料

- ・レタス(50g)
- ・水菜(半束)
- ・きゅうり(一本)
- ・トマト(一個)

その他必要なもの

(ドレッシング)

- ・オリーブオイル
(大さじ1)
- ・塩(一つまみ)
- ・胡椒(少々)
- ・酢(お好みで)

作り方

材料は洗って、水気をよく切っておく！

1. レタスを手で一口大にちぎる
2. きゅうりの両端を切り落として一口大の乱切りにし、塩をなじませる
3. トマトをくし形にし、さらに半分に切る
4. 水菜を食べやすい大きさに切る
5. 野菜を器に盛り、オリーブオイル、酢（バルサミコ酢も可）

!TIPS!

- ・野菜の水気はよく切ること！
→味がぼけずに美味しい仕上がりに。
- ・ゆで卵をくし切りにして最後に盛り付けるとより鮮やかな見た目に。その場合はオーロラソースを掛けてもいい

オーロラソース：ケチャップとマヨネーズを同量ずつ混ぜて作るソース



キットの野菜は直売所『じものさん』で購入しました！

じものさんの情報

営業時間：火曜・金曜 08:30～15:00

アクセス：慶應大学バス停より徒歩5分

行ってみて売っていた野菜：

さつまいも、里芋、玉ねぎ、ふき、たけのこ、レタス、春キャベツ、きゅうり、トマト、人参、かぶ、サヤエンドウ、

★必ずお願いします！！★

- ・キットを使って作った料理の写真
- ・自分+料理の写真（任意）
- ・googleフォームの回答



↑googleフォームの
QRコード