

手づくりカッテージ チーズのサラダ

エネルギー 60kcal

1人分あたり

- レタス・・・・・・・・・・30g
- きゅうり・・・・・・・・・・40g
- ミニトマト・・・・・・・・・・4個
- カッテージチーズ・・40g

《調味料》

- ドレッシング・・小さじ2
- 牛乳・・・・・・・・・・小さじ2

材料2人分



手づくりカッテージチーズのサラダ



手づくりカッテージチーズのサラダ

分量2人分

- ① レタスをちぎり、ミニトマトは4等分にする
- ② きゅうりは薄く輪切りにする。
- ③ 器に盛った野菜に、ドレッシングをまわしかける。
- ④ カッテージチーズをふりかける