

# 【 シャカシャカサラダ 】



ざいりょう りぶん  
～材料（1人分）～

レタス	2枚
きゅうり	1/2本
ミニトマト	3個
ドレッシング	小さじ2



ふくろ かんたん ぜんたい あじ しょうりょう  
**袋で簡単！全体に味がなじむので、少量のドレッシングでOK！**

つく かた  
～作り方～



① 野菜を切ります。

レタス	ひとくちだい
きゅうり	うすぎ
ミニトマト	はんぶん



② きれいな袋に①の野菜を入れ、ドレッシングを加えます。

～Point～

じぶん す  
自分の好きなドレッシングを  
入れよう！  
のり・ごま・チーズ・ツナ  
などを加えると栄養価UP！



③ ドレッシングが全体に  
行き渡るように、  
振り混ぜます。



④ も盛りつけたら、完成！

つく  
作ってみてね♪

