

# 【 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 <small>まい</small>
きゅうり	1/2本 <small>ほん</small>
ミニトマト	3個 <small>こ</small>
ドレッシング	小さじ2 <small>こ</small>



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 一口大  
きゅうり うすぎ 薄切り  
ミニトマト はんぶん 半分



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  
ゆわた 行き渡るように、  
ふま 振り混ぜます。



④ も 盛りつけたら、完成！

つく  
作ってみてね♪

