

2019年



you
me
食材提供



5/21 (火)

人参とカラムーチョのサラダ

(材料)

人参：好きな量

カラムーチョ：好きな量

マヨネーズ：適量

- ① 人参はマッチ棒くらいの細さに千切りする。
(スライサーやしりしり器があればそれを使う)
- ② ボウルで人参とカラムーチョを混ぜ、マヨネーズも入れて混ぜ合わせる。

★人参農家さんおススメの食べ方。お好みで味を調べてくださいね。

★サンドイッチにしてお弁当にも！

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。