



## 4/20(火) めざせ！美肌サラダ

(材料)

にんじん

ササミ

ナッツ類

干しぶどう

グレープフルーツ（柑橘類）

酢

塩こしょう

オリーブ油

粒マスタード

- ① にんじんはピーラーでリボンのように薄くスライスする。
- ② 柑橘類は皮をむき、袋から出す。
- ③ 鍋に湯を沸かし、そぎ切りにしたササミを茹で、ほぐす。
- ④ ③のゆで汁で①をさっと茹でる。湯通しするくらいの時間で。
- ⑤ ボウルに酢、塩こしょう、粒マスタードを入れて軽く混ぜ、オリーブ油を少しずつ加えてドレッシングを作る。
- ⑥ 下ごしらえした材料すべてとナッツ類、干しぶどうを加えて和える。

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）に置いてあります。