



10/1(火) 秋のフルーツサラダ

(材料)

梨、柿、いちじくなど

生ハム

カマンベールチーズ

ルッコラなど葉野菜

A { EXV.オリーブオイル：50ml
白ワインビネガー(酢)：25ml
砂糖：小さじ1/2
塩：小さじ1/2
こしょう：適量

塩、ブラックペッパー

- ① Aを混ぜ合わせてフレンチドレッシングにしておく。
- ② 秋の果物は薄切りや細切り、お好きな食べやすい大きさに切り、塩を少々振る。
- ③ 皿に葉野菜を敷いて果物を乗せ、カマンベールチーズをちぎって散らす。生ハムも乗せる。
- ④ ドレッシングをかけ、ブラックペッパーを振る。

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。
また、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。