



りゅうちゃんの

まーせんキッチン。

カラフルサラダ

材料 (5~6人分)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 蒸し鶏(市販).....1枚 | ポテトサラダ(市販) ..400g |
| きゅうり.....1本半 | プレーンヨーグルト・大さじ1 |
| プロセスチーズ ... 100g | お好みのドレッシング |
| プチトマト 12個 | (フレンチ、ゴマなど) ... 適量 |
| スイートコーン.....200g | |



8月31日は「野菜の日」!
8(や) 3(さ) 1(い)

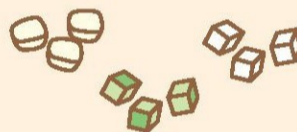


レシピ考案

がなは りえこ先生
(松本料理学院 主任教師)

作り方

- 1 蒸し鶏、きゅうり、プロセスチーズは1cm角に切っておく。
- 4 すき通ったカップに彩りよく材料をかさねて、ポテトサラダを上のにせる。



- 2 プチトマトは5mmはばの輪切りにする。
- 5 食べる時に好きなドレッシングとプレーンヨーグルトを混ぜ合わせてかけ、全体を混ぜていただく。



- 3 コーンは水気を切っておく。



第583回新報料理講習会
夏休み子どもクッキングより

(第2・4週に掲載)