

カンタン楽しい! クイックレシピ

C1000 Quick Recipe

ホームパーティーのおもてなしに

C1000 フルーツサラダ

カラフルなグレープフルーツとアボカドでヘルシーに、
体も喜ぶ美味しいサラダ!



MATERIALS 材料・分量

材料 (2皿分)

<サラダ>

アボカド	1/2個
グレープフルーツ	1/4個
ピンクグレープフルーツ	1/4個
セルフィーユ	適宜

<ドレッシング>

C1000ビタミンレモン	1/2本
オリーブオイル	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

POINT ポイント

グレープフルーツを皮から取る時は、フルーツナイフか
専用のスプーンを使えばキレイに取れますよ!
お手軽なのに華やか、ホームパーティーの一品に大活躍のレシピです。



栄養Cさん

HOW TO MAKE 作り方

Step 1



ドレッシングの材料を
すべて混ぜ合わせます。

Step 2



グレープフルーツ (1/2個) と
アボカド (1/2個) を
一口大に切ります。

Step 3



まぜたドレッシングに、切った
グレープフルーツ・アボカドを
よく和えて器に盛り、
セルフィーユを添えたら
出来上がり!

