

マスカットと生ハムのサラダ

材料（4人分）

シャインマスカット	8粒
生ハム	4枚
かぶ	2個
紫玉ねぎ	40g
ミックスリーフ	60g
《レモンヨーグルトドレッシング》	
プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	小さじ1
レモン汁	小さじ1
砂糖	小さじ1
レモンの皮すりおろし	少々
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ① シャインマスカットは皮つきのまま半分に切る。かぶは皮をむいて、半分に切ってから2mm厚にスライスする。紫玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気を切る。ミックスリーフは洗って水気を切る。生ハムは食べやすい大きさに切る。
- ② レモンヨーグルトドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③ ①のかぶ、ミックスリーフ、紫玉ねぎを合わせ器に盛る。マスカットと生ハムを盛り付け、ドレッシングをかける。

一人分栄養価

エネルギー 55kcal 蛋白質 3g 塩分 0.6g