

ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info: Office 052-252-8217



菜の花とオレンジのサラダ♪

作り方

- ①菜の花は食べやすい長さに切り、塩を入れたお湯でさっと茹で水気を切っておく。
- ②オレンジの皮を剥き、一口大に切る。
- ③カマンベールチーズと生ハムも食べやすい大きさに切る。
- ④器に菜の花、オレンジ、カマンベールチーズ、生ハムを盛り付け、オリーブオイルと塩をふりかけて完成。

材料

- 菜の花 1束
- オレンジ 1つ
- 生ハム 50g
- カマンベールチーズ 30g
- オリーブオイル 適量
- 塩 適量

春の心地よいレシピですね♪長らく続けてきたマンスリーレシピですが、今回で一区切りとさせていただきます。

みなさまありがとうございました(^^)