



写真はイメージです

スイカとモッツァレラチーズのサラダ(2人分)

材料

- スイカ(赤い部分): 250g
- モッツァレラチーズ: 100g
- デイル: 適量

(a)

- バルサミコ酢: 大さじ2
- オリーブオイル: 大さじ2
- はちみつ: 大さじ2
- 醤油: 小さじ1
- レモン汁: 小さじ1
- 塩・コショウ: 適量

作り方

1. スイカを2cm角に切り、タネを取り、冷蔵庫で冷やしておく。
2. モッツァレラチーズを1cm角に切る。
3. デイルを適当に切っておく。
4. ボールに(a)を全て混ぜ合わせバルサミコドレッシングを作る。
5. 4に全ての材料を入れ混ぜ合わせ、器に盛れば完成。



写真はイメージです

スイカとフェタチーズのサラダ(2人分)

材料

- スイカ(赤い部分): 250g
- 赤玉ねぎ: 20g
- フェタチーズ: 40g
- レモン汁: 大さじ2
- ワインビネガー: 大さじ1
- オリーブオイル: 20cc
- 塩・コショウ: 適量
- ミント: お好みで

作り方

1. スイカを2cm角に切り、タネを取り冷蔵庫で冷ましておく。
2. 赤玉ねぎを千切りにし、水にさらし、水気を切っておく。
3. フェタチーズを1cm角に切る。
4. ボールに1.2.3そして、全ての材料を入れ数回軽く混ぜ合わせる。
5. 器に盛り付け、最後にミントを散らせば完成。