

# チョップドサラダ

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 (NACS) 西日本支部 食活研究会

## 材料

◆ 冷蔵庫の残り野菜（レタス、きゅうり、赤たまねぎ（普通のたまねぎでも可）、ミニトマト、パプリカなど中途半端に余っているもの）

u 市販のドレッシング（プレーン）  
大さじ1

◆ 粒マスタード 小さじ1

u レモン果汁調味料少々

※好みで鶏むね肉やささみを角切りにして入れてもよい。

※別の野菜の組み合わせ：だいこん、キャベツ、セロリ、りんご（皮つき）

## Recipe

①野菜は全て5ミリ角に刻み、ボールに種類別に段々に重ねて入れる。

②ドレッシングに粒マスタードを加え、混ぜる。（トマトを入れない場合は、梅風味調味料でも）

③食べる直前に、ドレッシングを野菜にかけて混ぜ、スプーンでいただく。  
※小さなカップに1人分ずつ入れると、各自好みのドレッシングで楽しめる。



府の食ロスHPはこちら

