

グレープフルーツのお手軽サラダ

調理時間 10分

《 材 料 》

グレープフルーツ	1 個
レタス	1 枚
生ハム	1 P
イチゴ	少 々
ハチミツ	大 1
マヨネーズ	大 2
パセリ	少 々

《 作り方 》

グレープフルーツの皮の剥き方

外から縦に包丁で切り込みを入れ、そこから皮をむきます。表面の白い姫皮を取り除き一房ずつはずし、薄皮は丸い方から包丁でむきます。器にグレープフルーツ・レタス・生ハム・イチゴを盛り付け、ハチミツとマヨネーズを混ぜたソースをかけて盛り付けます。



女性にうれしいフルーツのサラダ

【おいしさのヒミツ】
ハチミツとマヨネーズの
ソース一度ためしてみては！

お料理上手メモ

グレープフルーツの果肉が無駄なく取りだせます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
104 kcal	0.8g	5.8 g	13.6 g	0.1 g

メニュー作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校