

果物レシピ

～果物を料理にとり入れよう!～



■ まろやかな甘み

すりおろしリンゴサラダ

材料(2人分)

リンゴ	60g(1/4個)
タマネギ	40g(1/4個)
サツマイモ	100g(2/5本)
マヨネーズ	16g(大さじ1・1/3)
塩	0.2g(少々)

ポイント

果物を積極的に食べない方でも、料理にすることで手軽に果物をとり入れられます。

サツマイモサラダにリンゴをいれることによってまろやかな甘みが楽しめます。