



大賞

ビタミンたっぷり!フレッシュサルサ



< 材料 (4人分) >

キウイフルーツ	: 1/2個
赤ブドウ	: 5粒
緑ブドウ	: 5粒
トマト	: 1/2個
ピーマン	: 1/2個
玉ねぎ	: 3cm程
レモン汁	: 大さじ1
はちみつ	: 小さじ1/4
ニンニク	: 少々

< 手順 >

- ① キウイ、玉ねぎは皮をむく。トマトはヘタをとる。
ピーマンはヘタ、種をとる。
- ② ①、ブドウは皮ごと1cmの角切りにする。
- ③ ボールに①、レモン汁、塩、ニンニクを入れ混ぜる。

* タバスコを入れてもおいしい!

* トルティーヤやクラッカーにのせて食べても♪

< このレシピの作者 >



野菜ソムリエ: 安部 加代子