

特別賞

ブドウとキウイの美肌オードブル



<材料(2人分)>

赤ブドウ、緑ブドウ	:各10粒
キウイフルーツ	:1/2個
ミニトマト	:6個
キャンディーチーズ	:6個
【ドレッシング】	
レモン汁	:大さじ1と1/2
ハチミツ、酢、オリーブオイル	:各大さじ1/2
塩、コショウ	:適量
飾り用バジル	:お好みで

<手順>

- ① キウイは皮をむき、縦半分にカットしくし型切りに。
- ② 器にブドウ、キウイ、ミニトマトとチーズを入れる。
- ③ ボールにドレッシングの材料を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ②に③を加え、お好みでバジルの葉をのせる。

* チーズを加えることで美肌効果がさらにアップ!

* ワインによくあい、女性に人気のおつまみです。

<このレシピの作者>



野菜ソムリエ: 飯田 恵美子