



※写真はイメージです。

ほんのり甘いオードブル風サラダ

マンゴーのコロコロサラダ

材 料 (4人分)

マンゴー……………1個

きゅうり……………1本

セロリ……………1本

A オリーブ油……………大さじ1・1/2

レモン汁……………大さじ1

はちみつ……………大さじ1/2

塩・こしょう……………各少々

作 り 方

1. マンゴーは皮と種を除いて1cm角に切る。

2. きゅうりは縦に4つ割りにしてから1cm幅に切る。

3. セロリは筋を除いて1cm角に切る。

4. ボウルにAを混ぜ合わせ、1～3を加えてあえ、スプーンでいただく。