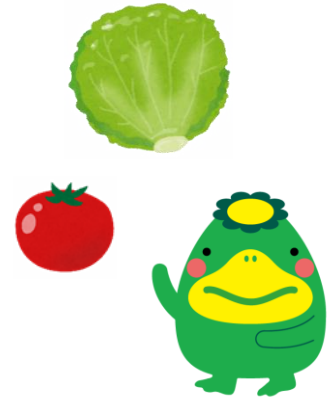




シャカシャカサラダ



材料	4人分
レタス	4枚
トマト	1個
ハム	4枚
チーズ	2個
味付けのり	1袋
ぽん酢	大さじ2
ポリ袋	1枚



【作り方】

- ① レタスは一口大にちぎり、トマト、ハム、チーズは1cm角に切る。
- ② ポリ袋に①とポン酢を入れる。
- ③ ポリ袋の上を手で握り、ふって混ぜ合わせる。
- ④ 仕上げにのりをちぎりながら入れ、軽くふる。
- ⑤ 食器に盛り付けたら出来上がり。

