



【材料】（4人分）

トマト	2個
プリンスメロン	中 1/2個
サラダ菜	1/2株
すった白ごま	大さじ 3.5
生クリーム	大さじ 2
塩	小さじ 2/3強

【作り方】

- ① トマトはへたを取って湯むきする。横半分に切って種を出し、2 cmくらいの角切りにする。
- ② プリンスメロンは皮をむいて種を取り、1.5 cmくらいのダイヤ形に切る。
- ③ ボウルに、すったごま、生クリーム、塩を入れてよく混ぜ合わせ、さらに①、②を加えて軽くあえる。
- ④ 洗って水気をよく切ったサラダ菜を器に敷いて、③を盛る。

※材料はトマトとメロンの組み合わせ以外にも、エビとバナナやアスパラガス、きゅうりとりんごなどもよい。生クリームの代わりに、エバミルクや牛乳を使ってもさっぱりしておいしい。また、薄味のマヨネーズを加えても、こくが出てよい。