



【材料】（4人分）

長ねぎ	400g
ブリーツレタス	
人参	150g
パセリ（みじん切り）・レモン汁	各少々
セパレートドレッシング	適量
塩・こしょう	

【作り方】

- ①長ネギはやわらかく茹で、ザルに取り塩・こしょう・レモン汁で下味をつけ、4cmに切りドレッシングの半量で和える。
- ②人参も千切りにし、塩・こしょうし、水気を切り、ドレッシングの残りで和え、器に盛る。