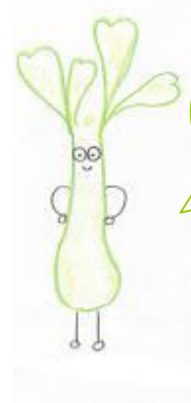


# りんごとセロリのサラダ

## <材 料 & 下ごしらえ> (2人分)

### ○ 材料 ○

- ・ りんご 半分
- ・ セロリ 1本
- ・ くるみ 適量 ⇒ 刻んでおく
- ・ 豆乳マヨネーズ 適量
- ・ 塩 小さじ0.5
- ・ レモン汁 大さじ2.5
- ・ はちみつ 大さじ2
- ・ オリーブオイル 大さじ2



またまた登場！  
オードリー先生の  
ダーリン ♥  
オーダリンさん

## <つくり方>

- ① りんごは 皮をむいて八つ割りにし、変色を防ぐために 塩水に漬ける。  
その後、小さめの角切りにする。
- ② セロリは、茎の部分のみ 使う。  
洗って筋を取り、1センチ程度の厚さに切る。
- ③ ボールにレモン汁と塩を入れ、よくかきまぜて 塩を溶かす。  
はちみつを入れ、はちみつが 溶けたら、オリーブオイルを加えて  
よく混ぜる。
- ④ 豆乳マヨネーズに ③のドレッシングを少しずつ混ぜ、  
スプーンで すくって 落としたときに ゆっくり落ちる程度まで ゆるめる。
- ⑤ りんごとセロリを入れて、和える。
- ⑥ 刻んだくるみを加えて、さっと混ぜる。