



ツリーサラダ

野菜1人
188g



★材料(2人分)★

○じゃがいも	1個
○カリフラワー	約250g
○にんじん	1/4個
○サラダ菜	適量
○ミニトマト	4個
○パプリカ	1/2個
○マヨネーズ	適量
○塩・こしょう	適量

★作り方★

- ①じゃがいもを柔らかくして潰して、マヨネーズと混ぜておく。
- ②にんじん・カリフラワー・パプリカを一口サイズに切って茹でておく。
- ③じゃがいも→野菜→じゃがいも→野菜と、ツリーのよう積み重ねていく。
- ④ミニトマトを飾り付ける。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 和田郁弥さん】