

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

切って、のせるだけ!フルーティーなサラダの出来上がり
レタスとみかんのヨーグルトサラダ

調理時間

5分

1人分

185kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



みかん

+

使ったのはコレ!



キユーピー
ハーフ



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



レタスとみかんのヨーグルトサラダ

材料/2人分

みかん……………2個
レーズン……………20g
ミックスナッツ……………大さじ2
レタス……………1/4玉
ヨーグルト……………大さじ4
キューピー ハーフ……………大さじ2
塩、こしょう……………各適量

作り方

- ①みかんは皮をむき、薄くスライスする。レーズンは熱湯をかけて10分程おき、水気をおさえる。ナッツは小さく砕く。レタスは食べやすい大きさにちぎり、水に放し、水気をおさえる。
- ②皿にレタス、みかんを盛る。ナッツ、レーズンを散らし、塩、こしょうで味を整える。ヨーグルト、「キューピー ハーフ」をかけて完成。