



Hello Green EVERY × パンゲア! FMK

# ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

## 梨なしの ドレッシング



### 材料

- 梨を 1コ ... ありおす。
- 玉ねぎ半分 ... ありおす。
- にんじん半分 ... ありおす
- 酢 ... 200ml
- サラダ油 ... 50ml
- 塩 ... 大さじ 1
- お好みで おしゆゆ

＜ポイント＞  
出来あがりたら、  
冷蔵庫で1日ねかせると  
美味しいです。

### 作り方

冷しゃぶの  
ソースにも  
どうぞ!!

梨と玉ねぎとにんじん  
を全て ありおして  
酢とサラダ油、塩を入れて  
しっかり混ぜたら、出来あがり  
梨なしの甘みと酢のコラボが  
美味しくて、サラダも沢山  
食べられます。牛肉のソース  
にもOK!!  
夏場や、冷蔵庫で保存し  
夏に暑さに疲れた体の水分補給に  
梨は Good!!

