

## 【簡単！春のデトックスサラダ】

### 材料（2人分）

- サラダ菜 …… 1/2（約40g）
- トマト …… 1個（約100g）
- きゅうり …… 1/2本（約40～50g）
- パプリカ …… 1/3個
- イタリアンオレンジドレッシング …… 大さじ2（約30g）

### 作り方

- 1 サラダ菜は水洗い後、水をしっかり切り、キッチンペーパーで水気を拭き取り一口サイズにちぎる。トマトは、一口サイズにカット。きゅうりは両端を切り落とし、縦に1/4等分して1cm角切り、パプリカは1cm角切りする。
- 2 深めの皿（ボウル）にすべての野菜を入れて、イタリアンオレンジドレッシングをかけて和える。

### ワンポイントアドバイス

- サラダを仕上げた後は、冷蔵庫保管にて4～5時間以内で食べ切るようにしてください。