

メニュー名

～静岡産～の青島みかんと使用したシャッキ・ツブ・フルティーみかんサラダ

学校名: 星槎国際高等学校

氏名: Sさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

18年間、私はこれまでとてもたくさんの人達に支えられました。その支えて下さったすべての方々に感謝の気持ちを料理を通じて伝えたいと思いました。食べた人皆が心から笑顔になり、美味しいと目を輝かせてくれたらとても嬉しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
キャベツ	150g	① キャベツを、一口サイズ(食べやすい)の大きさに切ります。	25分
みかん	30g	② ①のキャベツをお皿に入れ、電子レンジで、2分間、加熱します。	
酢	大さじ1	③ みかンを一口サイズ(食べやすい)大きさに切ります。	
マスタード	大さじ1	④ ②をボウルに入れ、酢、マスタード、オリーブオイル、麺汁、砂糖、塩コショウの調味料を入れ全体が、良く行き渡るように、丁寧に混ぜ合わせます。	
オリーブオイル	小さじ1	⑤ ④にみかみを潰さないように混ぜ合わせます。(ポイント！)	
麺汁	小さじ2	⑥ ⑤をお皿に盛り付けたら青のりをハートの形になるように、まぶします。	
砂糖	小さじ1	⑦ ミントマトを縦に切り、ハートに見えるような形に切り込みを入れ、⑥に盛り付けをし整えたら完成です！	
塩コショウ	適量		※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
青のり	少々		
ミニトマト	3個		