



料理紹介「ハムサラダ」(4人分)

材料	量	作り方
レタス	1/2玉	1 、レタスは食べやすい大きさに切る。きゅうりは輪切りにして塩を振っておく。 2 、ハムはお好みの大きさに切り、コーンは水切りしておく。 3 、ボウルに調味料を混ぜ合わせ 1 、 2 を入れてよく混ぜる。 4 、 3 に味がなじんだら出来上がり。 *宗教用は、シーチキンを使用しています。
きゅうり	1本	
ハム	4枚	
ホールコーン	小1缶	
酢	大3	
砂糖	大1.5	
しょうゆ	大2	
油	大1	



(宗教食)

