



Enjoy colorful summer vegetables with nuts!

使用商品



まいにち食べたい

## ミックスナッツと夏野菜のカラフルサラダ

Colorful Salad with Mixed Nuts and Summer Vegetables!

Recipe

火を使わず簡単  
ナッツで栄養満点の  
満足サラダ

ホールバージョン

ミックスナッツをそのまま載せるだけ  
食べ応えあるサラダに



砕いたバージョン

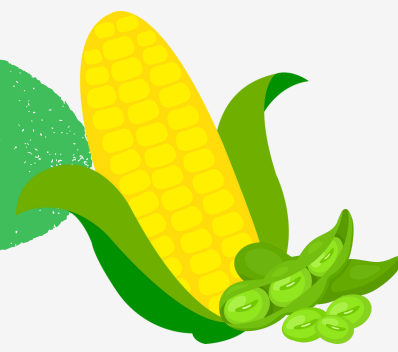
ひと手間かけて砕くとホールとは違う  
食感や香ばしさが楽しめます

### ミックスナッツと夏野菜のカラフルサラダ 2人分

|           |      |
|-----------|------|
| レタス       | 2、3枚 |
| ベビーリーフ    | 1袋   |
| トマト       | 1個   |
| その他お好みの野菜 | 適量   |

おすすめの  
季節の野菜

とうもろこしや枝豆などと合わせると  
さらに美味しく食べ応えが増します\*



まいにち食べたい素焼きミックスナッツ

お好みの量 (40g程度)

お好みのドレッシング

適量

- ① レタス、トマトは一口大に切る。
  - ② ベビーリーフは洗って水気を切り、レタスと混ぜ合わせる。
  - ③ その他の野菜はそれぞれ下処理をし、食べやすい大きさに切る。
  - ④ お皿に盛りつけミックスナッツを載せる。
- ホール** ミックスナッツをそのまま載せるだけ。  
食べ応えのあるサラダになります。
- 砕く** ひと手間かけて砕いて載せると、ホールとは違う食感や香ばしさが楽しめます。
- ⑤ お好みのドレッシングを添える。