

* Happy
APPLE
Holidays *

クリスマスアップルサラダ

～メキシコ風 祝祭サラダ～

リッチで甘みが強いのが特徴です。ホリデーシーズンのディナーの付け合わせや、食後のデザートにどうぞ！カラフルなマシュマロ入りで見た目もかわいいサラダです。

材料 2～3人分

〈A〉

- りんご 中サイズ1個
- パイナップル(缶詰) ... 3～4枚(135g)
- レーズン 30g
- マシュマロ 少々
- ナッツ(好みのもの) 少々

〈B〉

- サワークリーム 大さじ2
- コンデンスミルク 大さじ1
- パイナップル缶のシロップ... 大さじ1

ドレッシングを作る

- ① 大き目のボウルでBの材料を混ぜ合わせる。

りんごとパイナップルを切る

- ② りんごは皮付きのまま小さめの角切り、またはいちょう切りにする。
- ③ パイナップルは食べやすい大きさに切る。

具材を和える

- ④ ①のボウルにAを全て入れて和え、冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑤ 盛り付けて完成

※サワークリームは無糖のギリシャヨーグルトや水切りヨーグルトでも代用可能

※マシュマロは小さめのサイズのものがおすすめです

作り方



一般社団法人
青森県りんご対策協議会