



浅漬け風サラダ

材 料

きゅうり（2本）・人参（1本）大葉（2～3枚）・大根（少々）島の塩

作り方

- 1 きゅうりは皮をしましまにむき、1～1.5cmに切る。人参、大根は太さにより切る。大葉はみじん切りにする
- 2 小笠原の塩を少々まぶして冷蔵庫へ

セロリのごま油で ジュ！！

材 料

小笠原のセロリ（1束）にんにく（3かけら）・ごま油・小笠原の塩（ふたつまみ）

作り方

- 1 セロリを斜めに大きめに切る。
- 2 セロリを軽く湯通しする
- 3 ニンニクをごま油でいためる
- 4 2のセロリに塩を少々まぶし3のニンニクごま油を ジュ！！とかける

