

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：2人分

- ドラゴンフルーツ：1個
- アボカド：1個
- ほうれん草：100g
- チアシード：大さじ2
- レモン：1個
- オリーブオイル：適量
- 塩：少々
- こしょう：少々

作り方

1. ドラゴンフルーツとアボカドをキューブ状に切る。
2. ほうれん草を適切な大きさにちぎる。
3. すべての材料をボウルに入れ、レモン汁、オリーブオイル、塩、こしょうで味を整える。
4. 最後にチアシードを上からまぶす。