

番茄萵苣沙拉

材料：

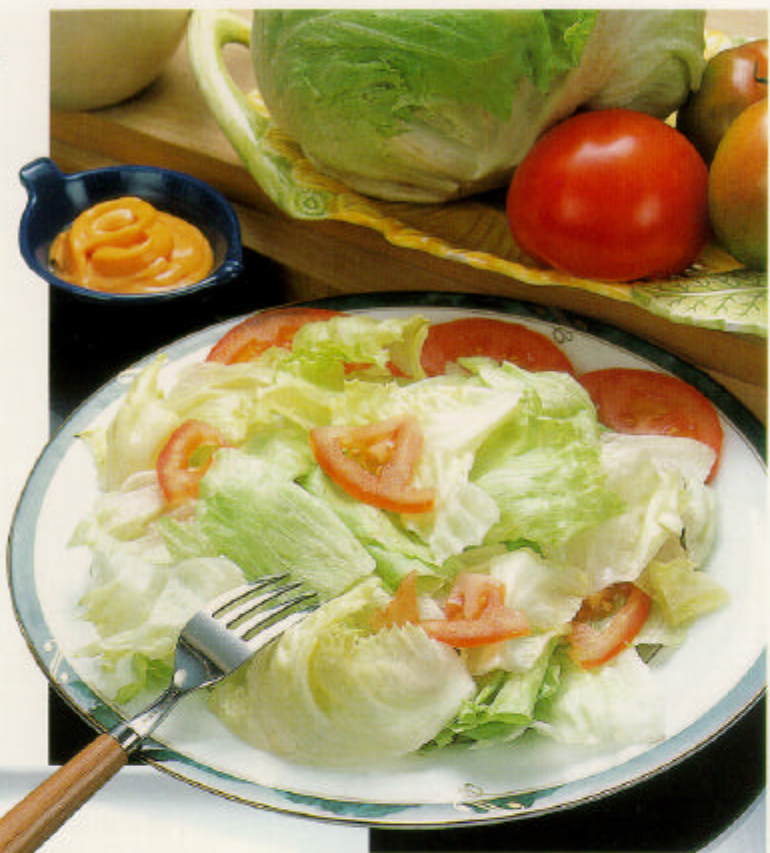
結球萵苣1/2個
大紅番茄2個

調味料：

沙拉醬3大匙
蕃茄醬2大匙

做法：

1. 結球萵苣、番茄洗淨。
2. 結球萵苣切大片、番茄切小片。
3. 食用時淋上調味醬即可。
4. 冰涼食用，更為可口。



番茄汁

材料：

蘋果1/2個
番茄1/2個
檸檬汁1大匙

做法：

1. 將蘋果及番茄洗淨，分別去皮切塊，一起放入果汁機中打汁，添加檸檬汁，調勻隨即飲用。