

洋芹芥末沙拉

材料：

西洋芹1棵(約1斤)

調味料：

芥末2大匙
沙拉醬2大匙
檸檬汁2大匙

做法：

- 1.西洋芹去葉洗淨，切斜大片，用滾水(加鹽少許)川燙，撈起隨即放入冰開水中浸泡10分鐘，撈起瀝乾水份。
- 2.調味料拌勻，食用時沾著吃。



和式芹菜沙拉

材料：

芹菜4棵、小黃瓜1條
胡蘿蔔1/4條、蘋果半個
綜合核果少許

調味料：

醬油 1大匙
砂糖 1大匙
糯米醋 4大匙

做法：

- 1.將芹菜(選靠心部分較嫩)、小黃瓜、胡蘿蔔、蘋果分別切小塊(約1~2公分)放入冰開水中冰涼後，瀝乾水分備用。
- 2.調味料調好後加入1料及綜合核果拌勻即可。

