

# “ジャーサラダ”の 作り方

N.Y. 発の瓶詰め野菜  
“ジャーサラダ”の  
作り方をご紹介します。  
オシャレな作り置きサラダ、  
ぜひ挑戦してみてください！



まずはお好みの  
ドレッシングを選び、  
適量瓶に注ぎます。

1. 瓶底にドレッシング！



瓶底にたまった  
ドレッシングを  
柔らかい具材が吸収  
してしまわないよう、  
最初に固めの野菜を  
入れます。

2. 固めの野菜を投入。



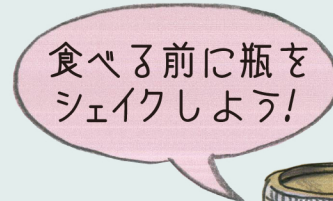
ドレッシングが  
見えなくなるまで  
固い野菜を入れ、  
次にトマトなど柔らかい  
野菜を入れます。

3. 柔らか野菜を真ん中に。



後は、お好みの具材を  
入れ（マカロニや焼き  
上げたベーコン等も♪）  
最後はレタスなどの  
葉モノを詰めます。

4. 好みの具材を上追加。



たっぷり具材を  
詰め込んでフタを  
閉めたら完成です！  
冷蔵庫で保存すれば  
3～4日ほど野菜の  
シャキシャキ感が  
持続します。

5. フタを閉めて完成♪