

佳作 編號：019 林秋梅

主題：一帆風順

材料：紅蘿蔔、蘋果、小黃瓜、蛋、玉米粒、葡萄乾

四、作法：

1. 將紅蘿蔔燙熟，切丁備用。
2. 雞蛋煮熟，去殼，切丁備用。
3. 將蘋果、小黃瓜切丁備用。
4. 將所有的材料加入玉米粒，再加上沙拉拌勻備用。
5. 將小黃瓜剖半，挖去中間的果肉，將做好的沙拉填入即可。

五、幸福感言：

夏天吃沙拉冰冰涼涼很開胃，都是水果、蔬菜，天然的最好。

