

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

90g

料理名

季節野菜と海藻のサラダ

コンセプト

手作りヨーグルトドレッシング
で野菜をおいしく食べよう



材料(4人分)

分量

作り方(調理時間 15 分)

かいわれだいこん

1パック

①アスパラガスは茹でる。

紫たまねぎ (たまねぎ)

1/4個

②紫たまねぎは薄切り, レタスは一口大にちぎる。

レタス

1/4個

③野菜, 海藻ミックス, 生ハムを盛り付ける。

ベビーリーフ

1袋

④食べるときにドレッシングをかける。

ミニトマト

4個

アスパラガス

2本

生ハム (ハム)

80g

海藻ミックス (乾燥)

4g

(またはカットわかめ)

作りやすい量です。かけるときに調整してください。

【ヨーグルトドレッシング】

プレーンヨーグルト

50g

①ボールに塩, 赤ワインビネガーを入れ, よく混ぜる。

赤ワインビネガー (酢)

24g

オリーブ油

100g

②プレーンヨーグルトを加え, オリーブ油を少しずつよく混ぜながら加える。(白くなるまで)

キウイフルーツ

1個

③つぶして液状にしたキウイフルーツを加え,

(またはアボカド)

レモン汁

12g

さらによく混ぜる。

塩

4g

④レモン汁を加える。

推進員からのワンポイントアドバイス!

- アスパラガスの代わりにスナップエンドウ, 赤ワインビネガーは酢, キウイフルーツはアボカドに代えてもOK
- ドレッシングは冷蔵庫で約1週間, 保存できます。