

2019年11月16日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【にんじんドレッシングのクリスマスサラダ】

<材料>一人分

レタス	30 g
赤ピーマン	15 g
さやいんげん	12 g
にんじん	30 g
たまねぎ	10 g
A	
┌ 酢	15 g
オリーブ油	12 g
こいくちしょうゆ	3 g
ほんだし	1.5 g
三温糖	1.5 g
└ 塩	0.6 g
ツナ缶	20 g

<作り方>

①レタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカは、斜め薄切りにする。さやいんげんは食べやすい長さに切って、5分ゆでる。

②にんじん・たまねぎは適当な大きさに切って、フードプロセッサーにかける。
(無い場合は、おろし金でおろす)

Aを加えてなめらかになるまで攪拌する。

③器に、①の野菜を混ぜて盛る。ツナを散らして、②のドレッシングをかける。

ドレッシングは早めに仕込んでおいて、かける直前にもう一回攪拌してかけると、味や香りがなじんで美味しいです。

