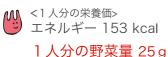




春菊サラダ



材料 【2人分】
春菊······ 50 g
カマンベールチーズ····· 30 g
生八ム······ 30 g
┌ オリーブ油・・・・・・・・・ 大さじ 1
バルサミコ酢・・・・・・・・・・・大さじ 1
A レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ 1
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
└ こしょう・・・・・・・・・・ 少々





塩分 0.9 g

作り方

- 1) 春菊は葉の柔らかい部分を食べやすい大きさにちぎり、 洗ってよく水を切っておく。
- 2) カマンベールチーズ、生ハムを食べやすい大きさに切る。
- 3) ボウルに春菊とAの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- 4) 皿に盛り付け、カマンベールチーズ、生ハムをのせる。



Cooking Point

- ・春菊の水切りを十分にしておくとドレッシングが馴染み易い。 (サラダスピナー等を使うとよく切れる。)
- ・春菊の香りが口いっぱいに広がるサラダです。
- ・生ハム、サラミ、ハム等様々なアレンジができます。