Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

春菊サラダ

材 料 【2人分】

春菊		50ｇ
カマンベールチーズ		30ｇ
生ハム		30ｇ
A	オリーブ油	大さじ1
A	バルサミコ酢	大さじ1
A	レモン汁	小さじ1
A	塩	少々
A	こしょう	少々

<1人分の栄養価>
エネルギー 153 kcal
塩分 0.9 ｇ
1人分の野菜量 25ｇ

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。

対象： 大人向け

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。