


新玉ねぎとアンチョビドレッシングのサラダ



材料 【2人分】

新玉ねぎ	1/4個
卵	1個
トマト	1/2個
さやえんどう	6枚
レタス	適量
バルサミコ酢	大さじ1
アンチョビ	2切れ
オリーブ油	小さじ1
こしょう	少々

 <1人分の栄養価>
エネルギー 96 kcal
1人分の野菜 130g

 塩分 0.5g

作り方

- 1) 新玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気を絞っておく。さやえんどうはサッと茹でて水にとって冷ます。レタスは適当な大きさにちぎる。トマトはくし切りにする。
- 2) 卵は固茹でにし、スプーンで細かく潰しておく。
- 3) アンチョビは潰してペースト状にする。器に入れ、バルサミコ酢、オリーブ油、こしょうを加えよく混ぜてドレッシングを作っておく。
- 4) 皿にレタス、新玉ねぎを盛り、茹で卵を散らし、トマト、さやえんどうを飾る。上からドレッシングをかける。

Cooking Point

- ・茹で卵の代わりに、ベーコンやクルトンでも美味しくいただけます。



対象：子どもから
ご年配の方まで