


春菊のシーザーサラダ



材料 【3人分】

春菊（葉先のみ）	1袋
粉チーズ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
A 牛乳	大さじ1~2
オリーブオイル	小さじ2
レモン汁	小さじ1/2

 <1人分の栄養価>
エネルギー 86 kcal 塩分 0.3 g

作り方

- 1) 春菊を水で洗い、水気を切る。
- 2) Aの材料をすべて混ぜあわせ、ドレッシングを作る。
- 3) お皿に春菊を盛り、ドレッシングをかける。



対象：春菊が好きな人

Cooking Point

- ドレッシングの分量はお好みで微調整してください。
- クルトンやカリカリに焼いたベーコンをかけても美味しいです。
- 春菊の茎の部分はサラダには使わないので、鍋料理や炒め物などに使ってください。
- ドレッシングは牛乳で好みの硬さにのばしてください。