

飛翔
9月号より

わたしの おすすめ料理

彩りサラダ



材料 4人分

- ブロッコリー …… 正味120g
- ゆでたこ …… 80g
- プロセスチーズ
(6Pチーズ) …… 3個
- パプリカ(黄) …… 1/4個
- ミニトマト …… 4個
- アーモンド(素焼き) …… 12g
- プレーンヨーグルト …… 80g
- サラダ油 …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ1と小さじ1
- さとう …… 小さじ1/2強
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 適量

作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分けて茹でる。ザルにあげて冷まし、キッチンペーパーで水気をとっておく。
- ② ゆでたこは5mm厚さ、プロセスチーズは1cm角に切る。パプリカは1cmの色紙切り、ミニトマトは1個を4等分に切る。アーモンドはビニール袋に入れ、棒で軽く叩いて粗く砕く。
- ③ ①をよく混ぜ合わせてヨーグルトドレッシングを作る。
- ④ アーモンド以外の材料を③のドレッシングで和える。
- ⑤ 器に盛りつけたら、アーモンドを散らしてできあがり。