

とっておきレシピ RECIPE

緑豆もやしのイタリアンサラダ



材料

(4人前)

成田もやし(250g)

赤・黄ピーマン(各1コ)

トマト(小1コ)

ツナ缶詰(小1缶)

サラダ菜(4枚)

【ドレッシング】

ワインビネガー(2大)

塩(3/4少々)

ニンニク(1/2片)

コショウ(少々)

オリーブオイル(4大)

作り方

1. もやしは水1カップに塩小1/2を入れてゆで、ザルにあけて冷ます。
2. ピーマンはせん切り、トマトは薄切りにする。
3. ヴィネグレットソースにすりおろしニンニクを混ぜる。皿にサラダ菜をしき、材料を色どりよくのせ、ヴィネグレットソースをかける。