

♥ ベリーベリーサラダ



食物繊維:5.0g カロリー:152kcal

材料(2人分)

紫キャベツ…60g (1/6個) [調味料]
りんご酢…小さじ1 にんじん…15g (1/6本)
みりん…小さじ2 パプリカ…15g (1/10個)
キウイフルーツ…50g りんご…15g (1/12個)
(1/2個) 玉ねぎ…15g (1/12個)
パプリカ…50g (1/2個) 胡麻ペースト…大さじ1/2
ラディッシュ…30g (3個) すり胡麻…小さじ1/2
レタス…40g (1.5枚) 白味噌…大さじ2/3
サニーレタス…40g 淡口醤油…小さじ1/2
(1.5枚) りんご酢…大さじ1
スモークチキン…80g マヨネーズ…小さじ2/3
ブルーベリー…60g オリーブ油…大さじ2と1/3
ラズベリー…60g
カッターチーズ…20g
ブロッコリースプラウト…10g

作り方

- 1 紫キャベツは千切りにして、りんご酢少々(分量外)を入れた熱湯でさっと茹でる。茹でたら水分を搾り、りんご酢とみりんで和える。
- 2 キウイフルーツとパプリカは1cm角に、ラディッシュは薄切りにする。
- 3 ひと口大に切ったレタスとサニーレタスを器に盛りつけ、その上に、斜め薄切りにしたスモークチキンとブルーベリー、ラズベリー、1・2とカッターチーズ、ブロッコリースプラウトを彩りよく盛りつける。
- 4 ドレッシングの材料のにんじんとパプリカはそれぞれラップに包んで、電子レンジで約1分温め、柔らかくしておく。りんごは皮をむいてひと口大に切り、玉ねぎもスライスしておく。
- 5 4とその他の材料をすべてミキサーに入れて攪拌し、3に好みの量かける。