

♥ ニース風サラダ



食物繊維:5.1g カロリー:492kcal

材料(2人分)

じゃがいも…150g (大1個)
いんげん…50g (5本)
卵…2個
紫玉ねぎ…50g (1/2個)
グリーンリーフ…50g (5枚)
サニーレタス…50g (3枚)
マッシュルーム…2個
きゅうり…50g (1/2本)
ミニトマト…100g (7個)
アンチョビ…10g (1枚)
ツナ…50g
くるみ…25g (8個)
黒オリーブ…2個

[ドレッシング]
オリーブ油…30g
(大さじ3)
りんご酢…小さじ1
粒マスタード…小さじ1
塩…小さじ1/2
黒胡椒…少々

作り方

- 1 じゃがいもはよく洗って皮ごと茹でる。竹ぐしを通るくらいになったら、ザルにあげて皮をむき、1cmの厚さに切る。
- 2 いんげんは3cm長さに切り、茹でる。卵は固茹でにし、くし形に切る。
- 3 紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- 4 グリーンリーフとサニーレタスは一口大にちぎる。マッシュルームは薄切りに、きゅうりは縦半分に切り、薄く斜め切りにする。ミニトマトは1/2に切る。アンチョビは細かくたたく。
- 5 ボウルにドレッシングの材料を合わせる。
- 6 5に1～4を入れ、ツナと砕いたくるみを加えて和える。
- 7 皿に盛りつけ、スライスした黒オリーブを添える。