



広報おまえざき

掲載レシピ



2021年2月号

“御前崎をたべよう！”



イチゴを使った
ドレッシングで
彩りをプラス♪

グリーンサラダ
～イチゴドレッシング～

材料(4人分)

ベビーリーフ…………… 20g
レタス…………… 50g
芽キャベツ…………… 4個
【ドレッシング】
イチゴ…………… 60g
バルサミコ酢…………… 大さじ2
オリーブ油…………… 大さじ3
塩…………… 小さじ1/2
黒コショウ…………… 少々

作りかた ▶ 1人分 = 120kcal

- 1 芽キャベツを縦半分に切り、茹でる。
- 2 ベビーリーフとレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- 3 イチゴはフォークの背などでつぶしておく。
- 4 ドレッシングの材料をボウルに入れ泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- 5 器に1と2を合わせて盛る。食べる直前に3をかける。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉