

春菊サラダ



【材料】 作りやすい分量



- ・春菊...1束
- ・ツナ缶...小1缶
- ・リンゴ...1/2個
- ・カッテージチーズ...小1パック
- ・くるみ...1つかみ

- A
- ・オリーブオイル...大さじ2
 - ・酢...大さじ2
 - ・しょうゆ...大さじ1
 - ・塩こしょう...適量

1. 春菊は根元を落とし、3~4センチの長さに切る。
冷たい水につけてシャキッとさせてからしっかり
水気をきる。
リンゴは皮をつけたまま薄いいちょう切りにする。
くるみは空焼きして手で砕いておく。

2. Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。

3. ボウルに1と、しっかり油をぎったツナ缶と
カッテージチーズをいれて、2のドレッシングで
和えて出来上がり!



memo

お鍋やお浸しの定番野菜、春菊ですが、生でサラダも美味しいです。
酢豚のパイナップルや、ポテサラのリンゴやミカンがとても苦手なのですが
このサラダのリンゴは何故か美味しく食べられる不思議...。
リンゴでビタミンUP、ツナやカッテージチーズでたんぱく質UPの健康サラダ、お試しください。