

グリーンサラダ (4人分)

<材料>

サラダ菜 (ベビーリーフ、レタスなど)

ドレッシング

[白ワインビネガー (酢) 大さじ1 塩 1つまみ
オリーブオイル 大さじ1杯 ハチミツ 大さじ1/2杯 (お好みの量で)]

<作り方>

- ①サラダは1口大にカットし、軽く洗ったらしっかりと水気を切っておく。
(冷蔵庫で冷やしておく、美味しくなる)
- ②ドレッシングを作る、
白ワインビネガー、塩、ハチミツをしっかりと溶かしたら、
オリーブオイルを入れる (全体が均一に混ざれば完成)
- ③食べる直前に①と②を和えたら、できあがり☆
(サラダ菜が少ししんなりするくらいが美味しい)



ポテトサラダ (4人分)

<材料>

じゃがいも 600g いんげん 6本 人参 10cm (中2/3本)

ドレッシング

[プレーンヨーグルト 140g (水切り後60g) 塩 少々
オリーブオイル 大さじ1杯 レモン汁 小さじ1杯
こしょう 少々 (お好みの量で)]

<作り方>

- ①ヨーグルトは水切りをしておく。
- ②じゃがいもは皮をむかずに、170℃のオーブンで竹串がすっと刺さる程度まで焼く
(約40分)。焼いたら皮をむき、マッシュする。
- ③人参、いんげんは茹でる。人参はいちょう切り、いんげんは5mm幅に切る。
- ④ヨーグルト、レモン汁、塩、オリーブオイルを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤②・③・④を混ぜ合わせて味を調えたら、皿に盛る。
お好みでこしょうをふる。