

メイン料理の前にはこれ!
程よい苦味がクセになる

彩りエンダイブサラダ

材料(2人分)

エンダイブ	1/4個
レタス	1/4個
パプリカ	1/4個
赤タマネギ	1/4個
プチトマト	3個
オリーブ	3個
ジャガイモ	1個
卵	1個
ツナ	1缶

【ドレッシング】

マヨネーズ	大さじ2
オリーブ油	大さじ1/2
マスタード	小さじ1
塩	少々



作り方

- ①エンダイブ・レタスはたっぷりの水に15分程度つける。
- ②ジャガイモは塩ゆでにし、一口大に切る。
- ③卵はゆで卵にし、縦1/4のくし形に切る。
- ④ツナは油を切る。
- ⑤赤タマネギは薄切り、パプリカは5mm幅にオリーブとプチトマトは半分に切る。
- ⑥マスタード・オリーブ油・マヨネーズ・塩を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑦(1)を食べやすい大きさにちぎる。
- ⑧お皿に野菜・ジャガイモ・ゆで卵・ツナを彩りよく盛り付け、ドレッシングをかける。

POINT 葉物野菜は切る前に水につけておくとパリパリシャキシャキ食感に!