

ひじベジのシチリア風 熱々ドレッシングサラダ



1日の2/3量の野菜が食べられる
食べ応え満点のサラダ。
できたてをどうぞ。

シチリア風とは
ニンニク、アンチョビ、松の実、レモン
を使って作る料理のこと。

レモン風味の爽やかなドレッシングで
野菜との相性ばっちり！色んな野菜で
アレンジしてサラダを楽しもう！



材料（2人前）

- レタス 1/2玉
- トマト 小1個
- キュウリ 1/2本
- パプリカ 1/6個
- ヤングコーン 2本
- ゆで卵 1個

〈ドレッシング〉

- アンチョビペースト 小さじ1（10g）
- ニンニク 1/2片
- オリーブオイル 大さじ2
- 松の実 大さじ1
- レモン 1/6個

〈別添え〉

- バゲット 4切

〔1人分の栄養価〕 野菜量約230g/エネルギー356kcal/食塩相当量1.6g

01

レタスは2センチ幅、トマトとゆで卵はくし形、パプリカはスライス、キュウリは斜め1センチ幅にスライス、ヤングコーンはゆでて半分にカットしバランスよく盛り付ける

💡レタスは30分ほど冷水につけておくとパリッとした食感が楽しめる

02

ニンニクはみじん切り、レモンは皮を少量薄く剥きみじん切りにする

💡レモンの果汁は4で使用するので取っておこう

03

小さなフライパン（卵焼き用等）に2と他のドレッシングの材料をいれ、混ぜながら中火で熱する ＊目安は1分程度

💡冷たいフライパンに材料を入れゆっくりと加熱することで焦げ防止&香りUP！

04

香りが出て色づき始めたら火からおろし、1にかけ、上からレモンをしぼる

05

別皿にトーストしたバゲットを添える

💡バゲットにサラダをのせて食べたり、ドレッシングをつけたりしてもOK

