

福女短が考えた



みかンドレッシングサラダ

vege recipe

エネルギー 95kcal (1人あたり)

季節の野菜と果物を使用した食物アレルギー対応のサラダです。
手作りのみかンドレッシングで爽やかな味となっています。



<材料> (4人分)

[生地]

白菜 …………… 200g

水菜 …………… 60g

柿(果実のみ) …… 80g

[みかンドレッシング]

みかん(果実のみ) … 80g

オリーブオイル …… 28g

酢 …………… 12g

塩 …………… 1.2g

こしょう ……… 0.04g

- 1 白菜は葉と軸に切り分け、葉は包丁で切り、軸は4cmの長さの細切りにする。
- 2 白菜をゆでる。軸は5分、葉はさっと茹でる。
- 3 水菜は3cmの長さに切る。
- 4 柿は皮をむき、種を除いて細切りにする。
- 5 みかんは皮をむき内側の中果皮もむいてボウルに入れる。
ドレッシングの材料を加えて混ぜ合わせ、1・2・3・4を加えてあえる

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
X(旧 Twitter)

