

アスパラと人参のサラダ



《材料》

グリーンアスパラ 1束
人参 1本
サニーレタス 1～2枚
塩 適量
ドレッシング
(マヨネーズ・生クリーム
各大さじ3
レモン汁・塩・コショウ
各少々)

《下準備》

- ①グリーンアスパラを2等分に切り沸騰した湯でサッと茹でる。
- ②人参を横半分に切り、それをアスパラと同じくらいの拍子切りにして、やわらかく塩ゆでする。
- ③マヨネーズ・生クリーム・レモン汁・塩・コショウを混ぜ合わせドレッシングを作る。

《作り方》

1. サニーレタス、茹でたアスパラと人参を盛り付ける。
2. 作ったドレッシングをかけていただく。

オススメポイント

・ドレッシングがポイントです。
レモン汁と生クリームで『即席タルタルドレッシング』！
いろいろ使えるこのドレッシングを覚えておけば
料理のはばも広がりそうです。

・ドレッシングを野菜スティックに付けて食べてよし。
和えて盛り付けてよし。お好みのアレンジで楽しんでください。