

# 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。