

新芽パワー

スプラウトと桜えびの シャキシャキサラダ



【材料】 4人分

ブロッコリースプラウト	2パック
カッテージチーズ	100g
ミックスビーンズ	50g
桜えび(乾燥)	1/2カップ
ごま油	少々

《ドレッシング》

・ごま油	大さじ4
・ポン酢	大さじ2
・黒こしょう	少々
・塩	少々

【下準備】

- ① ブロッコリースプラウトは根を切る。
- ② フライパンにごま油を引き、桜えびを入れて軽く炒める。
- ③ 《ドレッシング》を混ぜ合わせておく。

【作り方】

1. ボウルに①のブロッコリースプラウト、カッテージチーズ、ミックスビーンズ、②の桜えびを入れてざっくり混ぜる。
2. 1.のボウルに、③のドレッシングを混ぜて出来上がり。



ちょこっと アレンジ

・ブロッコリースプラウトの代わりに、カイワレ大根や3月が旬のクレソンを刻んで、ピリッと辛みのあるサラダを楽しんでもよいでしょう。