

驚きのサラダほうれん草 まろみ を使った ほうれん草とりんごのサラダ

<< 生で味わうほうれん草のコクと爽やかさ >>



----- 材料（2人分） -----

サラダほうれん草まろみ	4株
りんご	1/8個
オートミール	大さじ1

A

}	りんご酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	塩	小さじ1/8
	ホワイトペッパー	適量
	オリーブオイル	大さじ1

----- 作り方 -----

- ① まろみほうれん草は、4～5cm長さに切る。
- ② りんごは芯を取り、皮つきのまま縦に薄切りにする。
- ③ オートミールは、フライパンで薄く色づくまで炒る。
- ④ ①～③を器に盛付ける。Aを合わせてドレッシングを作り、添える。

※POINT

オートミールを炒って香ばしさを出しましょう。

