

# KITCHEN はた屋



さわやかな新緑のこの季節にぴったりの1品。  
美しい緑色を楽しめる、サラダです。  
気分も きっとリフレッシュ!!  
野菜嫌いの方も チャレンジしてみてください。  
野菜が 好きになるかも・・・

## #10 緑色のサラダ



### 〈材料〉

- スナップえんどう 100g
  - アスパラ 4本
  - ブロッコリー 100g
  - アボガド 半分
  - 玉ねぎ 4分の1
  - オリーブオイル 大さじ2
  - 白ワインビネガー（酢でもOK）大さじ1
  - 塩、こしょう
  - パルメザンチーズ（適量）
- \*他の野菜でもOKです。

### 〈手順〉

- ① スナップえんどう、アスパラ、ブロッコリーは、下ゆでし、冷水で色止めする。
- ② アスパラ、ブロッコリー、アボガドを一口大に切る。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにして水にさらし、水気をよく切っておく。
- ④ ボールに③の玉ねぎを入れ、オリーブオイル、白ワインビネガー（酢の場合は大さじ1より少し少なめ）、塩(少なめ)、こしょうを加え、混ぜる。
- ⑤ ④のボールにすべての野菜を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛りつけ、パルメザンチーズを少し多めにかけてできあがり!!



\*アボガドは、切つてすぐにレモン汁にからめておくときれいな色に仕上がります。

\*他の野菜でもアレンジできます。

お気に入りの「緑色のサラダ」を!!

