

4 秋野菜のサラダ・リンゴドレッシング

【材料6人分】

A	玉ネギ	1/2個
	りんご	1/4個
	オリーブオイル	1/4カップ
	サラダ油	1/2カップ
	酢	1/2カップ
	塩	大さじ1/2
	粗挽き黒こしょう	適量

レタス	3枚
ベビーリーフ	50グラム
パプリカ赤、黄、オレンジ	1/6個
ミニトマト	6個
紅心大根	1/6本
じゃがいも	2個
玉ネギ	1/2個
紫玉ネギ	少々

【参考1人分】

1/12個
1/24個
9CC
大さじ1
大さじ1
1.3グラム
適量

0.5枚
8グラム
少々
1個
少々
1/3個
1/12個
少々

【作り方】

- ① ドレッシングの材料Aをミキサーにかける。冷蔵庫で2週間ほど保存可能。
- ② レタスは洗ってちぎり、パプリカは千切り、ミニトマトは半分に切り、紅心大根は薄切り、玉ネギ、紫玉ネギは薄切りして水にさらす。ジャガイモは茹でて一口大に切る。
- ③ ボールにレタス、ベビーリーフ、パプリカ、玉ネギ、紫玉ネギを混ぜてお皿に盛り、ミニトマト、紅心大根、じゃがいもを彩よくのせてドレッシングをかける。

