

## 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。

