

トマトとアスパラガスのサラダ

～たまねぎドレッシング～

ざいりょう 6人分

トマト……………2個(450g)

グリーンアスパラガス
…7本(150g)

たまねぎ……………小1/3個(60g)

しお 塩……………適量

レモン汁……………大さじ2

砂糖……………小さじ1・1/2

しお 塩……………適量

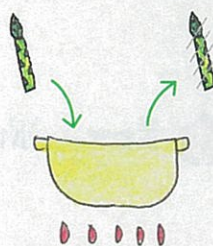
こしょう……………適量

オリーブオイル…大さじ1

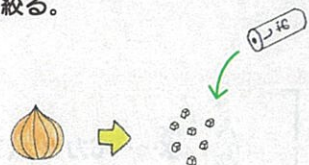
① トマトは食べやすい大きさに切る。



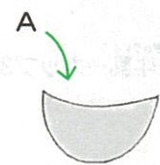
② アスパラは根元のかたい部分を切り落とし、ゆでて冷めたら一口大に切る。



③ 玉ねぎはみじん切りにして塩を振り、しばらくおいてしんなりとしてきたら汁気を絞る。



④ ③にAを加えてドレッシングを作る。



⑤ ①と②を器に盛り、④をかける。

ひとり
1人あたり
44 kcal

すいかのシャーベット

ざいりょう 6人分

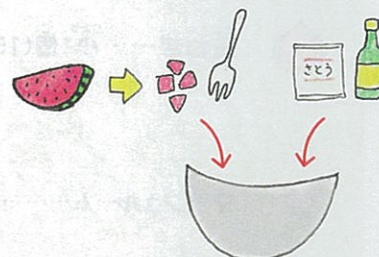
すいか……………300g

砂糖……………大さじ4

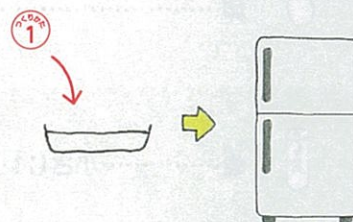
レモン汁
…大さじ1・1/3(20ml)

レーズン……………少々

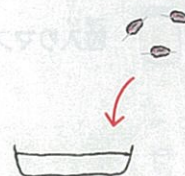
① すいかは皮と種を除いてフォークで細かくつぶし、砂糖、レモン汁を加えて混ぜる。



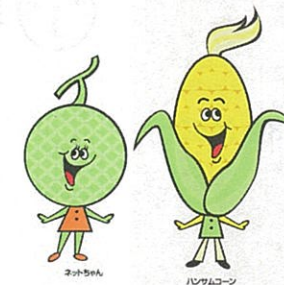
② 金属製のバットに①を入れ、冷凍庫で凍らせる。固まってきたら一度取りだし、かき混ぜて再び冷凍庫で冷やし固める。



③ レーズンは縦半分に切り、すいかの種にみたてて②に混ぜ、器に盛る。



ひとり
1人あたり
37 kcal



しじょう
市場で学ぶ作る食べる
やさしい・くだもの料理教室

本日のレシピ

おなまえ