

☆梨と生ハムのサラダ

<主な材料・4人分>

梨 1個

生ハム 4枚

ベビーリーフ 1パック

ルッコラ 1/2パック

人参 少々

くるみ 20g

粉チーズ 適量

あらびきこしょう 適量



A

粒マスタード・はちみつ 各小さじ2

ワインビネガーオリーブオイル 各大さじ1

醤油 小さじ1/4

<作り方>

- ① くるみは油をひかずに弱火で熱したフライパンに割り入れ、木べらでたえず混ぜ、香ばしいかおりがし、うっすら焼き色がついたら火からおろして粗熱をとっておく。
- ② 梨は洗って8等分してから、皮をむいて芯を除き幅3mmにスライスして、軽く塩水(分量外)につけておく。
- ③ ルッコラは根元を切り落とし、よく洗って長さ2~3等分に切る。ベビーリーフと共に水に放ち、パリッとしたら水気をふき取る。
- ④ 人参は細切りにして③と合わせてから皿に盛り付ける。
梨を円になるように並べ、中央に生ハムをバラ型に盛りつける。
- ⑤ ボウルにAを混ぜ合わせてドレッシングを作り、④にかける。
①とあらびきこしょう、粉チーズも散らしたら完成。

エネルギー 117kcal 蛋白質 4.9g 塩分 0.6g