

【スノーリースアラダ】

☆野菜は1日350g摂取を目標に、腸内環境を整え、免疫力を高めましょう。

材料 (4人分)

蓮根	1 節
ベビーリーフ	1 パック
ブロッコリー	1/2 房
豆苗	1/2 パック
人参	少量
ミニトマト	2 個
スモークサーモン	100g
キャンディーチーズ	4 個
焼き海苔	1 枚
A	{
マヨネーズ	大さじ 3
粉チーズ	大さじ 1
レモン汁	小さじ 1
砂糖	小さじ 1



作り方

1. 蓮根は皮をむいて輪切りにし水にさらす。少量の酢(分量外)を加えて沸騰させた湯でさっとゆでる。蓮根の穴の外側部分を包丁で除き、残った縁部分を三角に切り取り雪の結晶の形にする。
2. ミニトマトは半分に切り、ブロッコリーは小房にわけて塩茹でする。人参はピーラーでリボン状にしたものを5枚用意し沸騰した湯でさっと茹で、リボンの形にパーツを合わせる。
3. ハサミを使って焼き海苔で雪だるまの顔のパーツを切りとり、2つ並べたキャンディーチーズに顔を作る。
4. スモークサーモンはくるくる巻いてお花の形にする。
5. 皿にブロッコリー、ベビーリーフ、豆苗でリースの土台を作り、1~3で用意した具材を全て飾る。材料Aを合わせたドレッシングを添える。

栄養価 (1人分) エネルギー 178kcal、蛋白質 9.8g、塩分 0.5g