

かぶとアボカドのサラダ わさび風味



※写真はイメージです

使った商品はこちら



WESTERN
MEDITERRANEAN
FOOD

スペイン産EXバージンオリーブオイル

ピクアル種の苦味と辛み、オヒブランカ種の甘い口当たり、ピクード種のフルーツアロマ。それぞれの品種の味わいを活かし、バランス良くブレンドしました。

かぶとアボカドのサラダ わさび風味

[材料(2人分)]

かぶ	2個(240g)	
アボカド	1個(180g)	
水菜	2株(50g)	
A	砂糖	小さじ1/2
	塩	小さじ1/2
	酢	大さじ1
	スペイン産EXバージンオリーブオイル	大さじ1
	わさび	小さじ1/2

[作り方] 調理時間:約15分

- ボウルにAを入れよくまぜ、ドレッシングを作っておく。
- かぶは皮をむいて縦半分に切り、さらに厚さ5mmに切る。
アボカドは皮と種を取り除き、厚さ5mmに切る。
水菜は、3~4cmの長さに切る。
- 2を1のドレッシングであえる。
※わさびの量は、お好みで調整してください。

[このレシピ1人分の野菜摂取量]

淡色野菜120g (1日分摂取目標量230g)

緑黄色野菜25g (1日分摂取目標量120g)