

贅沢バラエティ・サラダ

～野菜もおかずもたくさん～



材 料 2人分

レタス	小 1/2 個	ローストビーフ	80 g
ブロッコリー	4 房	ロースハム	2 枚
トマト	1/2 個	ゆで卵	1 個
貝柱	4 個	かにかまぼこ	2 本(約 20 g)
塩・こしょう	少々	市販フレンチドレッシング	大さじ 2
オリーブオイル	小さじ 1/2	マヨネーズ	小さじ 2

作り方

- ① レタスは洗って水分を切っておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け、下茹でしておく。
- ③ トマトは洗って 1/8 に切り分ける。
- ④ 貝柱は余分な水分を取り除き、熱したフライパンにオリーブオイルをひいて両面焼色をつけて塩こしょうで味を調える。
- ⑤ ゆで卵はスライスに切っておく。
- ⑥ ロースハムは、1センチ幅に切っておく。かにかまぼこは、手でさいておく。
- ⑦ 市販のフレンチドレッシングとマヨネーズを混ぜ合わせクリーミーなドレッシングを作る。
- ⑧ 器にレタスをひき、具をたっぷりのせてドレッシングをかける。