

ベジフルマンマ  
Vege Fru Mamma の島野菜レシピ

【ニンジンドレッシングと季節のサラダ】

材料 4人分 調理時間 10分

A ドレッシング

ニンジン(美らキャロット)	200g
新たまねぎ	100g
酢	大さじ 4 (60ml)
サラダ油(or シソの実油)	120ml
グラニュー糖	15~18g
塩	小さじ 1/2



B 季節の野菜サラダ

キュウリ、ミニトマト、レタス、ブロッコリー、カリフラワーなど

作り方

- 1、 季節の野菜は、食べやすい大きさに切る。
- 2、 ブロッコリー、カリフラワーは塩を加えた湯で 2 分半ほどゆでてザルにあげる。
- 3、 ミキサーにAの材料を入れ、20 秒~30 秒攪拌し、塩コショウで味を整える。  
(攪拌する時間を長くすればクリーミーに)
- 4、 皿に1と2を盛りつけ、3 のドレッシングをかける。

※島ニンジンや金美ニンジンで作ると黄色いドレッシングになります。

一度にたくさん作り冷凍しておくとも便利です。