

美味しい・ヘルシー・簡単の 3 拍子♪

【3 分間イタリアンドレッシング】

材料 (2 人分)

レタス . . . 300 ~ 350 g

A

Ex v オリーブオイル . . . 大さじ 2

レモン搾り汁 . . . 大さじ 1 (代用可 : リンゴ酢)

イタリアンソルト . . . 小さじ 1/2 ~ 1

つくり方

- 1 A をボウルで和える。
- 2 レタスを水洗いして、水切りして後に水気を拭き取る。
- 3 一口サイズにカット (手でちぎる) して、ボウルのなかでドレッシングに和える。

ワンポイントアドバイス

●ドレッシングは、冷蔵保管にて 3~4 日可能。できればその日のうちに食べ切るように！