

超カンタン！

【イタリアンドレッシング】

材料

イタリアンソルト ・・・ 小さじ 1/2 ~ 1
E x v オリーブオイル ・・・ 大さじ 2 ~ 3
レモンの搾り汁 ・・・ 大さじ 1 (代用可 : 酢 or バルサミコ酢)

作り方

1 すべての材料を混ぜて、お好みの料理にかけるだけ。

ワンポイントアドバイス

- 酸化予防のためにも、使用するオイルの質はできるだけ低温圧搾を強くオススメ。
- 冷蔵保管で 1 週間。油が固まるので食べる 10 分前から常温で置いておく。
- 冷凍保管で 2~3 か月。製氷皿に移して冷凍。

食べかたアドバイス

- 水洗いして水分を拭きとったレタス、トマト、きゅうり、パプリカに和えるだけ。
- 蒸したブロッコリーカリフラワー、ロマネスコ、アスパラにふりかけるだけ。
- アボカドサラダにふりかけるだけ。
- 少しおしゃれにカプレーゼに仕上げ、ふりかけるだけ。
- レモンや酢を加えずに、オイルとイタリアンソルトを混ぜ合わせて、それをパンやフォカッチャ、蒸したポテトやとうもろこしにつけて食べるだけでも美味ですよ！