



創作料理

仙台 麩 入り チョップ・ド・サラダ



【調理方法】

1. ボウルにドレッシングの材料を合わせて混ぜたら、揚げ麩を加える。
2. ブロccoliはさっとゆでて、1cmに切る。他の野菜も1cmの角切りにする。
3. 1) のボウルに2) を加えて混ぜ合わせ器に盛る。

【材料】	分量 (4人分)
あげ麩	1/2袋
トマト (種を取る)	1/2個
きゅうり	1/2個
紫玉ねぎ	1/4個
ブロッコリー	1/4個
アボカド	1/2個
セロリ	1/4個
パプリカ赤・黄・オレンジ各	1/6個
【ドレッシング】	
お酢	70ml
オリーブオイル	45ml
レモン汁・塩・こしょう	適量