

夏野菜たっぷりの イタリアンサラダ

kewpie 



材料(2人分)

| | |
|----------------------------|------|
| ズッキーニ | 1本 |
| パッケージサラダ(市販品)レタスベース | 1袋 |
| ミニトマト | 10個 |
| なす | 1本 |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| キューピー テイステイドレッシング イタリアン | 大さじ2 |

1人分 約224kcal

食塩相当量 約0.6g

作り方(調理時間15分)

- ① なすは厚さ8mmの輪切りにし、水にさらして水気をきる。ズッキーニは厚さ8mmの輪切りにする。フライパンにオリーブ油をひいて熱し、なすとズッキーニを焼き目がつくまで焼き、塩・こしょうをする。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ 器にパッケージサラダを盛りつけ、①と②をのせてドレッシングをかける。

