

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。

