



いちごのサラダ

イチゴの栄養ではビタミンCに注目しがちですが、葉酸の含有量も果物類でトップクラスを誇ります。水溶性成分を逃さないために、ヘタを付けたまま洗いましょう。

【材料】

イチゴ 15粒程度
モzzarellaチーズ 100g
ベビーリーフ 1パック
生ハム 60g
クルミ 適量

★オリーブオイル 大さじ 2
★レモン汁 小さじ 1
★バルサミコ酢 大さじ 1
★塩・胡椒 適量

【作り方】

1. イチゴ（5粒）は1/4にカットする。モzzarellaチーズも同じくらいの大きさに切る。クルミは粗く刻む。
2. 残りのイチゴと★の調味料を合わせてミキサーにかけ、ドレッシングを作る。
3. ベビーリーフ、生ハム、「1」のイチゴとモzzarellaチーズを盛り付け、ドレッシングを添える。最後にクルミを散らす。