



## 春豆の彩りサラダ

[スナップエンドウ・サヤインゲン]

抗酸化作用のあるβカロテンを多く含む。脂溶性ビタミンなので、効率よく吸収するためには、ドレッシングの油分も重要。

さやごと食べる春豆は、食物繊維もしっかり摂れる。

【材料 / 2~3人分】

スナップエンドウ	100g
サヤインゲン	100g
ミニトマト	5個
ゆで卵	2個
レタス	適量

<ドレッシング>

オリーブオイル	大さじ2
白ワインビネガー	大さじ2
レモン汁	小さじ1
塩・胡椒	少々

パルメザンチーズ 適量

【作り方】

1. スナップエンドウは筋を取り、サヤインゲンとともに塩茹でする。  
長いものは半分に切る。
2. ミニトマト、ゆで卵は食べやすいようにクシ型またはスライスする。
3. レタスを食べやすい大きさにちぎり、1~2とともに器に盛る。
4. ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、塩・胡椒で味を調える。
5. お好みでパルメザンチーズをふりかけていただく。

手作りドレッシングは  
良質なオイルで。  
えごま油などもオススメ!