

# 春菊と白ネギのドレッシング和え



## 材 料(4人分)

- ・春菊・・・・・・・・・・・・・・・・・・1袋
- ・白ネギ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本
- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ・人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本

## A (ドレッシング)

- ・だし醤油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- ・柚子 (またはポン酢)・・・・・・1カップ
- ・いりごま・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・少々

## 作り方

- ①春菊は、洗って食べやすい大きさに手で摘み取る。
- ②トマトはくし型に薄く切る。
- ③白ネギは5cmの長さに切り、細切りにし、水にさらして白髪ネギにする。
- ④Aをよく混ぜ、①②を盛り付け、ドレッシングをかける。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 サンサングループ