



テーブルファクトリー主宰 川淵 智子

JAPAN
日本

香り独特、風味ある春菊とセリ。
旬の季節には新鮮サラダで、
たっぷりビタミン補給。



ガーリック ドレッシングサラダ

ニンニクの香りが食欲を誘うガーリックドレッシング。
オリーブ油と野菜の組み合わせると、栄養分摂取に効果的です。



総カロリー
213kcal
1人分

材料(4人分)

春菊	1束
セリ	1束
大根	5cm
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
じゃこ	20g
ミョウガ	2個
紅タデ(飾り用)	適量
ポン酢	適量
ニンニク	1片
白ワインビネガー	大さじ5
塩	適量
黒粒コショウ	適量
砂糖	大さじ1
オリーブ油	大さじ4

●作り方

- ①春菊は手で食べやすい大きさにちぎります。
- ②セリは4cmの長さに切って茎の部分は熱湯でさっとゆで、葉の部分はそのまま冷水にさらします。
- ③大根・ミョウガは千切りにします。
- ④豚肉は熱湯でゆでて火を通し氷水にとり、一口大に手でさきます。
- ⑤ニンニクを薄切りにします。
- ⑥ボウルに白ワインビネガー・塩・黒粒コショウ・砂糖を入れて混ぜ合わせます。
- ⑦フライパンにオリーブ油・⑤のニンニクを入れて弱火で熱します。ニンニクがきつね色になりはじめたらじゃこを加え、じゃこが浮き上がってきたら⑥のボウルに少しずつ加えて混ぜます。
- ⑧器に①を盛り、⑦をかけます。



タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)