



UKRAINE
ウクライナ

ボイルしてもビタミンCがこわれにくい
カリフラワーは食卓に欠かさず
並べたいものです。
白くてキュッとしまったものを選みましょう。



カリフラワーと グリーンピースのサラダ

ヨーグルトとマヨネーズがさわやかな春らしいサラダ。
白とグリーン色のコントラストもきれいです。



総カロリー
189kcal
1人分

材料(4人分)

カリフラワー	2株
酢	適量
グリーンピース	1/2カップ
卵	4個
ディル	適量
(ドレッシング)	
マヨネーズ	大さじ3
プレーンヨーグルト	大さじ2
塩・こしょう	適量

●作り方

- ①カリフラワーは小房にわけて、酢の入った湯でゆでます。
- ②グリーンピースは熱湯でさっとゆでます。
- ③卵はゆで卵にして殻をむき、粗く切ります。
- ④ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、③のゆで卵を加えて混ぜます。
- ⑤器に①のカリフラワーと②のグリーンピースを盛り、
④のドレッシングをかけます。
ディルを手でちぎって散らします。

タキイ 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)