



テーブルファクトリー主宰 川淵 智子

ITALY
イタリア

緑黄色野菜はビタミンバランスを
整える強い味方。
暑い夏、汗をかいたからだには、
大切なメニューです。



トマトとルッコラ (ロケット) の フレッシュサラダ フルーツドレッシング

緑黄色野菜であるトマトとルッコラ。淡色野菜になりがちなサラダに、
この二つを加えて、ビタミンAなどの補給をしましょう。



総カロリー
309kcal
1人分

材料 (2人分)

トマト	1個
ルッコラ	1パック
エンダイブ	30g
トレビス	30g
グレープフルーツ	1/2個
(調味料)	
エキストラバージンオイル	大さじ3
ワインビネガー	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

●作り方

- ① トマトは湯むきし、タネを除き、一口大に切る。
- ② ルッコラ・トレビス・エンダイブは食べやすい大きさに
手でちぎり、冷水に放ってパリッとさせる。
- ③ ①②をボールであえ、塩・こしょう、
オイルとワインビネガーをふり、器に盛る。
- ④ 食べる直前にグレープフルーツをしぼる。

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)