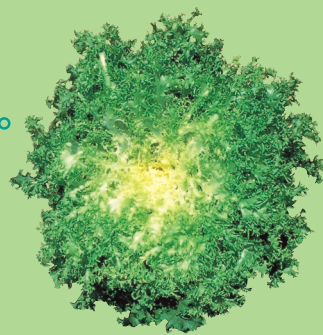




テーブルファクトリー主宰 川淵 智子

FRANCE
フランス

健やか家族の食卓に、
カルシウム豊富な「エンダイブ」。
手軽な健康サポート料理です。



エンダイブと エビのサラダオレンジ風味

茎の白い部分が多く、葉先までみずみずしく縮れているものがよいエンダイブ。とても広がるので、少量でもボリューム感があり、見栄えがします。



総カロリー

166kcal

1人分

材料(2人分)

エンダイブ	50g
エビ	4尾
オレンジの皮	少々
ブラックオリーブ	30g
(ドレッシングの材料)	
オリーブオイル	大さじ2
オレンジ果汁	大さじ2
ワインビネガー	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

●作り方

- ①エビは背わたをぬいて塩ゆでし、殻をむいて縦半分に切る。
- ②エンダイブは適当な大きさにちぎる。
- ③オレンジの皮は白い部分を取り除いて千切りにする。
- ④オリーブは薄切りにする。
- ⑤器にエンダイブ、エビ、オリーブを盛り、よく混ぜたドレッシングをかける。
- ⑥オレンジの皮を散らす。

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)