

カリカリアーモンドのたっぷりサラダ



材 料

(3人分)

スライスアーモンド	20g
サラダ油	200ml以上
レタス	2枚
グリーンカール	1枚
サニーレタス	1枚
トレビス	1枚
キュウリ	1/2本
玉ネギ	中1/7個
赤・黄パプリカ	各1/6個
ピーマン	1/2個
トマト	1個
(ヨーグルトドレッシング)	
プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
塩	小さじ1/2
ピネガー	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
おろしニンニク	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ① フライパンをコンロにのせ、サラダ油を入れ、揚げもの温度調節スイッチを押して160℃に設定して点火し、アーモンドスライスを入れ3分ほど揚げる。
- ② 葉野菜は、手でちぎり、キュウリは薄切り、玉ネギ、パプリカ類はせん切り、ピーマンは輪切りにし、氷水に浸けパリッとさせ、水気をよくきる。
- ③ トマトは、1.5cm角に切る。
- ④ ヨーグルトドレッシングを合わせる。
- ⑤ サラダボールに2を盛り、3を散らし、4をかけ1のアーモンドをふる。

- ・葉野菜は、お好みのものをご用意ください。
- ・ヨーグルトドレッシングは、鶏肉のソテーなどにもよく合います。