



今月のレシピ

今月はサラダを紹介します。クリスマス、お正月と人が集まり大皿でワイワイとパーティーしたい季節ですが、今年はコロナ禍。1人1瓶のため取り分ける必要がなく、カラフルでおしゃれなお好きな材料で作っておけるお料理です。オリジナルのサラダを作ってみては。



「メイソンジャーサラダ」瓶詰サラダ



材料

●エビとゆで卵のサラダ

千切りキャベツ、茹で卵、サラダほうれん草、グラパリーフ、紫キャベツ、カリフラワー、玉ねぎスライス、中玉トマト、水菜、エビ、人参、人参ドレッシング

●豚しゃぶサラダ

胡瓜、紫キャベツ、豚しゃぶ肉、リーフレタス、千切りキャベツ、ラディッシュ、紫大根、ミニトマト、じゃが芋、舞茸ソテー、カリフラワー、胡麻ドレッシング

●マカロニ入りサラダ

玉ねぎスライス、トマト、大根、茹で卵、ロマネスコ、マカロニ、ブロッコリー、赤い大根、人参、胡瓜、リーフレタス、じゃが芋、フレンチドレッシング

●スモークサーモンのサラダ寿司

ホワイトセロリ、大根、サラダほうれん草、紫大根、リーフレタス、ラディッシュ、酢飯(十五穀米)、ブロッコリー、アーリーレッド、スモークサーモン、人参、胡瓜、トマト生姜ドレッシング

ポイント

- ・固いもの、ドレッシングを吸わないものから入れていく(固いものはドレッシングと合わさりしんなりした頃が食べごろになる。葉物など先に入れてしまうと水分が出てしまう)
- ・彩りよく入れる
- ・真ん中は、肉、エビ、トマト、茹で卵など、最後に葉物を入れる
- ・瓶は清潔に(アルコール消毒などしておく)
- ・材料の水分はなるべく取っておく
- ・食中毒に気を付ける

食べ方

よく振ってお皿に開けて食べます

最後に・・・

前の日に作っておいてお弁当などにも活用できます。

分量も材料も味付けもお好みで楽しく作ってたくさん野菜を召し上がって下さい。

材料：エビとゆで卵のサラダ



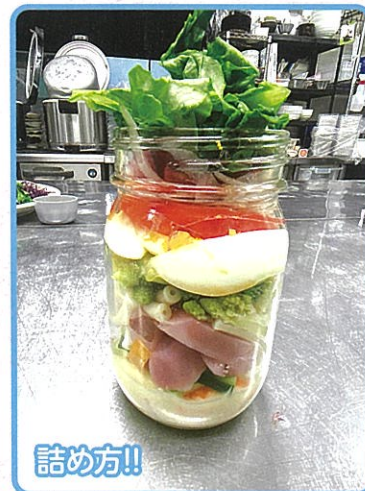
材料：豚しゃぶサラダ



材料：マカロニ入りサラダ



材料：スモークサーモンのサラダ寿司



詰め方!!



よく振って食べる!!