

## メニュー名:シーザーサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	160g
きゅうり	50g (1/2本)
ブロッコリー	50g
赤パプリカ	20g (1/4個)
黄パプリカ	20g (1/4個)
☆レモン汁	小さじ1
☆塩	ひとつまみ
☆黒こしょう	少々
☆三温糖	小さじ1/2
☆米油	小さじ1弱
☆マヨネーズ	大さじ1強
パルメザンチーズ	大さじ2
クルトン	20g

## 作り方

- 1.キャベツ、赤・黄パプリカは千切り、きゅうりは輪切りにして、さっと茹でる。水にさらして冷やし、水気を切っておく。
- 2.ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気を切る。
- 3.ボウルに☆の調味料を計りよく混ぜ、上記の野菜とパルメザンチーズと和える。
- 4.食べる直前にクルトンをのせて、出来上がり。



ひとつポイント

その時期の旬の野菜を使うと良いでしょう。カリカリに焼いたベーコンやエビ、サーモンなどを足すとボリュームがです。