

ロマネスコのカラフルサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 146kcal、たんぱく質 5.4g

脂質 11.3g、食塩相当量 0.7g

材料(2人分)

ロマネスコ	60g	◎ オリーブオイル	大さじ1
胡瓜	40g	◎ レモン果汁	小さじ1
セロリ	40g	◎ 塩	0.4g
ミニトマト	6個	◎ こしょう	少々
モッツアレラチーズ	40g	◎ バジル	1g
ブラックオリーブ(種なし)	30g		

作り方

1. ロマネスコは小房に分け、耐熱皿に入れて水小さじ1をふる。
ラップをふんわりかけたら、電子レンジ(600w)で2分加熱し、ザルに入れて水気を切り冷ます。
2. 胡瓜、セロリ、モッツアレラチーズは1cm角に切り、ミニトマト、ブラックオリーブは半分に切る。
3. ボールに◎の調味料を入れて混ぜ合わせ、1、2を入れて和えたら皿に盛りつける。

