

TRICK or TREAT

ムラサキキャベツのマリネとスモークサーモンのブリッヂサンドサラダ



材料 5個分

- ・ムラサキキャベツ... 1/4個
- ① 白ワインビネガー... 25ml (酢でもOK)
- ・レモン汁... 10ml (1/2)
- ・さとう... 5g
- ・塩... 3g
- ・こしょう... 少々
- ・クリームチーズ... 25g
- ・キュウリ... 1本
- ・ブロッコリー... 5個
- ・スモークサーモン... 5枚
- ・サンドイッチ用パン... 5枚
- ・マヨネーズ... 1/2
- ・お好みでマスタード... 少々
- ・サンチュ... 5枚



- ### 作り方
- ① ムラサキキャベツを細かくし、①と合わせて冷蔵庫で30分以上おいておく
 - ② キュウリをスライサーで薄切りにし、軽く塩をしておく。クリームチーズも1cm厚の玉を切りにしておく
 - ③ パンにマヨネーズ、お好みでマスタードを塗り、サンチュ、ムラサキキャベツのマリネ、スモークサーモン、クリームチーズ、ブロッコリー、スライスしたキュウリをくるくるまいたものを巻き、巻く。
 - ④ クッキングペーパーシートでぐるぐる巻きしたら完成

パーティーっぽく、
ひとつひとつミニカップや
ミニグラスに入れてみまは



ムラサキイモとリンゴのヨーグルトサラダ

材料 (4~5人分)

- ・プレーンヨーグルト... 100ml
- ・はちみつ... 8g
- ・塩... 1つまみ
- ・こしょう... 少々
- ・レモン汁... 1小さじ
- ・りんご... 1/4コ
- ・紫芋... 1本
- ・大豆(ドライパック)... 60g

作り方

- ① 紫芋をよく洗いラップに包み電子レンジ300Wで8分(皮は様子みながら)やわらかくしたら皮をむき1cm厚にカット
- ② リンゴをいちじく切りにし①と大豆をヨーグルトソースと合わせて完成

