

Recipe

レッドキャベツとにんじんと オレンジのマリネサラダ

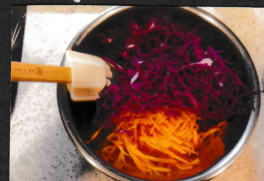


材料

- ・レッドキャベツ ... 1/2個
- ・にんじん ... 1/2個
- ・オレンジ ... 1個
(果肉のみ使用)
- ・スナップえんどう ... 6個
- (ドレッシング)
①・EVオリーブ油 ... 大さじ1
②・塩 ... 3g
③・さとう ... 2つまみ
④・酢 ... 大さじ1



① ④をボウルに入れ
よくまぜ合わせる



② 千切りにしたにんじん
レッドキャベツを加え
全体をまぜ合わせる



③ ②にオレンジを加える
よくまぜる



④ スナップえんどうを
加え全体をまぜ
味見しながら味を整え
完成



カリカリチキン
と
全粒粉分の
バンズに
はさんで
バーガーに
してみました