

Pasco



くるみブレッドでつくる



ヨーグルトドレッシングのパンサラダ

材料 2人分

くるみブレッド 2枚
にんにく 2片
オリーブオイル 大さじ2

葉野菜 60g
紫キャベツ 30g
ミニトマト 6個
レモン 1/4個
紫玉ねぎ 1/4個
オリーブ 6個

[ヨーグルトドレッシング]

ヨーグルト 大さじ2
はちみつ 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
マスタード 小さじ1/3
レモン汁 小さじ1/3
塩、こしょう 少々

作り方

- ① 「くるみブレッド」に、にんにくをこすりつけ、オリーブオイルをかけ、9等分に切ってからトーストする。
- ② 葉野菜と紫キャベツは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切る。レモン、紫玉ねぎ、オリーブは薄切りにする。
- ③ 器に①と②を盛り付け、混ぜ合わせたヨーグルトドレッシングをかける。