

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：1人分

- ベビースピナッチ：200g
- ブロッコリー：1個
- アスパラガス：10本
- アボカド：2個
- ピスタチオ：50g
- グリーンオリーブ：100g
- フェタチーズ：100g
- オリーブオイル：大さじ4
- レモン：1個
- 塩、胡椒：適量

作り方

1. ブロッコリーを小さめの房に分け、アスパラガスは硬い部分を切り落とします。これらを湯で茹で、色鮮やかな緑色を保つためにすぐに冷水に浸します。
2. アボカドは半分に切り、種を取り除きます。果肉をくり抜き、1cm幅のスライスにします。
3. ボウルにベビースピナッチ、ブロッコリー、アスパラガス、アボカドを入れます。ピスタチオ、グリーンオリーブ、フェタチーズも加えます。
4. オリーブオイルとレモン汁を混ぜたドレッシングを作り、サラダにかけます。塩と胡椒で調味し、全てをよく混ぜます。