



イタリア風コブサラダ

せっかくですのでイタリアカラーに。見て楽しいコブサラダ。モツツアレラチーズやバジルを加えた、イタリア風コブサラダをご紹介。モツツアレラチーズのまろやかな味わいと新鮮なバジルの香りが、特別な味わいを感じさせます。夕食やランチにもぴったりです。

使用商品

- レッドキドニー・ビーンズ
- 冷凍モツツアレラ フィオールディラッテ
- リモーネ エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(4人分)

- レタス(ざく切り)....1玉
- レッドキドニービーンズ(水を切っておく)....150g
- ミニトマト(1/4にカット)....150g
- モツツアレラチーズ(1cm角にカット)....100g
- アボカド(1cm角にカット)....100g
- サラダチキン(1cm角にカット)....1枚
- バジルの葉...適量
- オリーブオイル....大さじ2

材
料

- レモン汁....1/2個分
- 塩、黒こしょう...適量

① レタスはざく切りにし、レッドキドニービーンズはよく洗って水気を切っておく。

② ミニトマトは半分に切り、モツツアレラチーズ、アボカド、サラダチキンは1cm角に切る。バジルは手でちぎっておく。

③ オリーブオイルとレモン汁を混ぜ合わせ、塩と黒こしょうで味を調える。

手
順
④ サラダボウルにレタスを敷き詰め、その上に素材を均等に配置し、バジルの葉を飾る。

⑤ ドレッシングをかけ、食べる直前に全体をよく混ぜる。