



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。モッ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します。モッ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
- ・ 冷凍モッツアレラ 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
- ・ モッツアレラチーズ(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

手
順

- 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、モッツアレラチーズ、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。
- (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。