

彩り野菜を鮮やかな

ビーツドレッシングで



■ 材料 ■

☆スライスビーツ 100g/☆Castelo ビネガー (赤) 大さじ
3/☆オリーブオイル 大さじ2/☆はちみつ 大さじ1/☆塩 ふた
つまみ/☆白胡椒 少々/大根 1/8本/アボカド 1/2個/ズッキー
ニ 1/2本/黄色パプリカ 1/4個/プチトマト 4粒/ブロッコリ
ー 1/2株

■ 作り方 ■

1. ☆の材料を全てミキサーにかけ、ドレッシングを作る
2. ブロッコリは塩茹で、ズッキーニは薄切りにしたものをグリルで焼いておき、大根やアボカドなどのお好みの野菜を適当なサイズに切っておく
3. 器にドレッシングと野菜を添えて完成。仕上げにお好みで黒胡椒をふっても、香りよく頂けます

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
http://oisyyy.wix.com/oisy