

食卓が華やぐ1品!

アスパラとオレンジのサラダ



※写真はイメージです。

材料(2人分)

アスパラガス …………… 4本
オレンジ …………… 1個
生ハム …………… 4枚

A
オリーブ油 … 大さじ1
オレンジの絞り汁
…………… 大さじ1
塩、ブラックペッパー
…………… 適量

- 1 アスパラガスは根元の硬い皮をピーラーでむき、2~3cm長さの斜め切りにする。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- 2 オレンジは皮をむき、絞り汁を大さじ1取り、残りは薄皮をむいて食べやすい大きさに切る。生ハムは半分に切る。
- 3 Aを合わせてドレッシングを作り、1と2を和える。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

オレンジで甘さが気になる方は、オレンジの絞り汁をレモン汁に替えてもいいと思います。