

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

野菜が無限に食べられるごちそうサラダです♪
スナップエンドウの
ツナヨーグルトソースサラダ

所要時間

15分

1人分

225kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



スナップエンドウ

+

使ったのはコレ!



キューピー
ハーブ



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



スナップエンドウのツナヨーグルトソースサラダ

材料/2~3人分

かぶ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
ブロッコリー・・・・・・・・・・・・1/4株
スナップエンドウ・・・・・・・・・・10本
ブロックベーコン・・・・・・・・・・40g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

〈ツナヨーグルトソース〉

キユーピー ハーフ・・・・・・・・大さじ2
水切りヨーグルト (ざるにキッチンペーパー、
ヨーグルトをのせ1時間ほど置く)・・・・大さじ2
ノンオイルツナ缶(70g)・・・・1/2缶
すりごま・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ふたつまみ
レモン汁・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
黒こしょう・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ①かぶは茎を残して皮をむき、くし形に切る。
ブロッコリーは小房に分け、スナップエンドウは
筋を取り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②かぶは塩少々を加え、水から柔らかくなるまで
茹でる。途中、ブロッコリー、スナップエンドウ、
ベーコンの順で加え、共に茹でる。茹で上がった
ら、ざるにあげる。
- ③ツナヨーグルトソースの材料をすべて混ぜ合わせ、
②の野菜とともに器に盛る。