

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

暑い季節にぴったり!満足度の高いサラダです。

# ひじきとトマトの胡麻ドレサラダ

調理時間

10分

1人分

186kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



カゴメ 高リコピントマト

+

使ったのはコレ!



キュービー  
深煎りごま  
ドレッシング



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



# ひじきとトマトの胡麻ドレサラダ

## 材料/4人分

カゴメ 高リコピントマト……………4個  
アボカド……………1個  
ひじき……………60g  
蒸しサラダ豆……………70g  
塩、こしょう……………少々  
マヨネーズ……………大さじ1  
キューピー 深煎りごまドレッシング  
……………大さじ2  
青じそ……………適量

## 作り方

- ①「カゴメ 高リコピントマト」は薄切りにする。アボカドは半割にして、種をのぞき、1.5cm角に切る。ひじきは水気をキッチンペーパーなどで抑える。
- ②蒸しサラダ豆、アボカド、ひじき、塩、こしょう、マヨネーズ、「キューピー 深煎りごまドレッシング」を混ぜ和える。
- ③お皿に高リコピントマトを並べ、②を載せる。食べる時に、青じそを添えて「キューピー 深煎りごまドレッシング」をかける。