

プルーンとチーズのナッツ入りサラダ



材料 2人分

お好みのレタス	200 g	お好みのチーズ	50 g
4つ切りにしたプルーン（種抜き）	60 g	お好みのナッツ	40 g
<u>ヴィネグレットソース</u>			
エキストラバージンオリーブオイル 小さじ2		エシャレット（みじん切り）	小さじ1
バルサミコ酢	小さじ1	塩、黒こしょう	適宜

オリンピック水泳競技金メダリストである
ナタリー・コーグリン選手のお気に入りレシピ。
しゃきしゃき野菜とナッツの触感が楽しい、
満腹感もある栄養満点のヘルシーサラダです。
カリフォルニアプルーンとチーズが持つ
豊富なカルシウムで骨から元気に！
不足しがちな栄養素をカバーできるお手軽な一品。

ランチ / ディナー

野菜

作り方はコチラ

