

スーパーフードのレインボーサラダ

ワイルドブルーベリーとバルサミコ酢ドレッシングがけ

4〜6人前

ワイルドブルーベリードレッシング

エキストラバージンオリーブオイル 45ml

バルサミコ酢 15ml

ドライワイルドブルーベリー 50g
(沸騰したお湯に20分ほど浸し、水を切る)

フェタチーズ 200g (小さく切る)

タイム 1本

サラダ

リンゴ 1個(スライスにする)

セロリスティック 2本(スライスにする)

オレンジ 1個
(皮をむきスライスにし、4分割する)

ザクロ 1個 (種をとる)

クルミ 60g



作り方

ワイルドブルーベリードレッシング:

オリーブオイルとバルサミコ酢を混ぜ、ワイルドブルーベリーを加える(軽くしぼり、汁を切っておく)。フェタチーズとタイムを少量加え、置いておく。

リンゴ、セロリ、オレンジ、ザクロをボウルに入れ、トーストしたクルミを加える。

フェタチーズとドレッシングをいれ、混ぜ合わせる。温かいトーストと一緒に出す。

