

グラスサラダ 4人レシピ



材料 4人分

ツナ缶 小1缶

サラダ用チーズ（ピザ用チーズ） 40g

サラダ用ミックスビーンズ 100g

レタス 120g

ミニトマト 8個

ドレッシング材料

しょう油 大さじ1・1/2

酢・オリーブオイル 大さじ2・2/3

砂糖 小さじ1

おろしにんにく 小さじ1/5

黒こしょう 少々

作り方

1) ドレッシング材料を混ぜて、ドレッシングを作ります。



2) レタスは一口大にちぎります。ミニトマトは半分に切ります。ツナ缶は軽く水気を切っておきます。



3) グラス 4 個にドレッシングを入れ、サラダ用ミックスビーンズを入れます。



ツナ、ミニトマトを入れます。ミニトマトは切り口が外側を向くように入れるときれいになります。続いてサラダ用チーズを入れます。



最後にレタスを入れて完成です。



パーティの時、1人分ずつを作り置きできるサラダです。ガラスの底にドレッシングを入れ、ミックスビーンズ、ツナ、ミニトマトを下に、レタスを上に入れる事で、作り置きしてもレタスから水が出ません。食べる時は上に皿をかぶせてひっくり返して出して頂きます。

