

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 季節の彩りサラダ (具たくさんドレッシング)

考案者 地元家 函館総本店



### 材料(2人分)

【季節の彩りサラダ用】

- お好みの季節の野菜  
(サニーレタス、水菜、アスパラ、  
細竹、パプリカ等)

【ドレッシング用】

- 玉ねぎ 1/4
- リンゴ 1/4
- にんにく 小1片
- 生姜 小1かけ
- アンチョビペースト 小さじ1
- 白ごま 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- サラダ油 200ml

### 作り方

#### 季節の彩りサラダ

- 1 お好みの季節の野菜を食べやすい大きさにカットする
- 2 アスパラ・細竹などはゆでる

#### ドレッシング

- 1 すべての具材をフードプロセッサーに入れてかくはんする
- 2 細くなったものに調味料を加えてかくはんして完成

#### POINT

- ・野菜は季節に応じて自分の好きな野菜を使うことで、自分好みのサラダができます。
- ・根菜類を油で揚げ、チップスにしたものをのせても美味しいです。
- ・ドレッシングには野菜をふんだんに使いつつ、果物を使うことでどなたでも食べやすくしました。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>