

エディブルフラワーの彩りサラダ



◆材料（4人分） 88 kcal ※一人分あたり

エディブルフラワー 適量 好みの生野菜 適量
(レタス、キュウリ、ニンジンなど)

★ドレッシング★

エディブルフラワー	適量	オリーブ油	大さじ2
酢	大さじ2	粉チーズ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2	おろしニンニク	少々
塩・コショウ	少々		

◆作り方

- ①. 好みの生野菜は食べやすい大きさに切り、しばらく水に浸ける。シャキッとしたら、水気をよく切って器に盛る。
- ②. ①の上にエディブルフラワーを飾る。
- ③. ドレッシング用のエディブルフラワーを包丁で刻み、他のドレッシングの材料と合わせて混ぜて②にかける。

エディブルフラワー 購入場所

・脇坂園芸(阿賀野市)

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>