



ひがしかわジャーサラダ

材料1ビン分（4人分）

大玉トマト……………1/2個
ピーマン……………2個
軟白長葱……………1/2本
スイートコーン……………1/2本
田園そば……………50g
ブロッコリー……………1/3株
サンチュ……………5枚
ポッカレモン……………大さじ3
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ2
黒こしょう……………適量

作り方

1. トマトは角切り、ピーマンは千切り、軟白長葱は斜め切りにしておく。
2. 田園そばは規定の時間で茹でて、水で洗う。
3. ブロッコリーは塩茹でて冷ましておく。
4. 調味料を合わせてドレッシングを作り、瓶に入れる。
5. コーン→ブロッコリー→そば→トマト→ピーマン→ネギ→サンチュの順番に隙間が出来ないように詰めて完成。
6. お皿に返して盛り付ける。