

春野菜のトスサラダ

【材料】

お好みの野菜 数種類

スナップえんどう ゆでる

菜の花 ゆでる

ブロッコリー ゆでる

新じゃが ゆでて焼く

たけのこ 茹でて焼く

そのほかなんでも

葉野菜、プチトマト

スモークサーモン や 鶏ハムなど、 適宜

ヨーグルトドレッシング

ヨーグルト(無糖) 大さじ2

オリーブオイル 大さじ2

はちみつ 小さじ1

粒マスタード 小さじ1

ビネガー 大さじ3

塩コショウ 適宜

【作り方】

それぞれ野菜を食べやすいサイズにカットし茹でたり焼いたりそのままだったりで用意する。

ボウルに食材を準備してドレッシングをかけてよく和えていただく。