

# 夏野菜と海の幸サラダ風オードブル



## 【材料】

### ～ ドレッシング ～

- 玉ねぎ(1cm角切り) … 100g
- サラダ油 …………… 200cc
- リンゴ酢 …………… 50cc
- 塩 …………… 4g
- 砂糖 …………… 4g
- 胡椒 …………… 少々
- 粒マスタード …… 小さじ1

### ～ サラダ ～

- フリルレタスまたはグリーンリーフなど
- フルーツトマト
- 小エビ・サーモン・イカなどお好みのシーフード
- 茄子・パプリカなどお好みの野菜

## 【作り方】

- ①ドレッシング材料をミキサーに入れ、きめ細かくミックスする。
- ②プラスチックボトル（ディスペンサー）に入れる
- ③お皿にサラダ、シーフード、夏野菜を盛り付け  
ドレッシングをかけて完成

## 〈ポイント〉

このドレッシングは永久保存版のレシピで新鮮な野菜サラダや海の幸のマリネに最適です。  
ドレッシングに醤油やゴマ、わさびやハーブなど色々なテイストを加えて和洋中の味も楽しめます。