

* Happy
APPLE
Holidays *

お子様向けウォルドーフ風サラダ

ニューヨーク生まれのクラシックサラダ「ウォルドーフサラダ」をお子様でも食べやすいようにアレンジ。セロリの代わりにブロッコリーとレンコンを使います。

材料 3人分

〈具材〉

- りんご.....中サイズ 1個
- れんこん 中サイズ1個(120g)
- ブロッコリー.....1/2株(130g)
- クリームチーズ.....30g
- クルミ 少々(お好みで)
- ハーブソルト 少々

〈ドレッシング〉

- マヨネーズ 大さじ3
- プレーンヨーグルト 大さじ3
- 生クリーム..... 大さじ3

- ① れんこんは洗って薄くスライスしたら食べやすい大きさに切り、ハーブソルトを振ってフライパンで両面を焼く。
- ② ブロッコリーはサッと1分ほど茹で、ザルにあげて冷水をかけて冷ます。
- ③ クリームチーズはさいの目に切る。
- ④ りんごはいちょう切りや角切りなど食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ、りんご・れんこん・ブロッコリー・クリームチーズを加えて和える。
- ⑥ 器に盛りつけ、お好みでクルミをトッピングする。

作り方