



カリフラワーのサラダ



材料4人分

カリフラワー	1/2 株	☆	ヨーグルト	大さじ 2
りんご	1/2 個		マヨネーズ	大さじ 1と1/2
くるみ	20g		レモン汁	大さじ 1
レーズン	10g		はちみつ	小さじ 1/2
			塩	少々
			黒こしょう	少々
			パセリ	適量

作り方

- ① レーズンをお湯に15分つけておく。
- ② くるみを手で粗く砕き、トースターで5分焼く。
- ③ カリフラワーを薄切りに、りんごを薄いいちょう切りにする。
- ④ ①、②、③、☆を和えて器に盛り、黒こしょうをかけ、パセリを散らす。