



「ケール・玉ねぎ・サーモンの ブルーチーズソースサラダ」 2人分



ケール 80g(1/2 袋)は葉の部分だけを使用。
玉ねぎ(種類はお好みで)をスライスして軽く水にさらして、しっかり水をしぼる。
ボールにケール、玉ねぎを入れ、オリーブオイルを回しかけ馴染ませる。
豆乳、または牛乳大3、ブルーチーズ大2、
レモン果汁ひと搾りを混ぜ合わせてソースをつくる。
器に野菜、サーモンを盛り、ソースをかけて出来上がり。

- *ケール以外にサニーレタス、
わさび菜、グリーンリーフなどでも美味。水切りをしっかりと!
- *サーモン以外にベーコンや生ハムなどでも美味。
- *写真は赤玉ねぎを使用しました。
- *植物性と動物性のたんぱく質のバランスの良い組み合わせです。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや
#yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。
皆様の投稿、お待ちしております!

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880