



## チョップドサラダ

フード

### 材料

〈楕円木製皿：30cm×15cm×高さ5cm/ピッチャー：直径6cm×高さ8.5cm〉

・きゅうり	25g	・パプリカ(黄)	30g
・いか	35g	・ミニトマト	5個(38g)
・アボカド	1/2個(48g)	・ボイル海老	6尾(37g)
・ミックスビーンズ	25g	・グリーンリーフ	34g
・サニーレタス	48g	・コーンフレーク	30g+10g

【ビーツドレッシング(出来上がり276g)】

・ビーツ	50g	・ヨーグルト	195g
・エクストラバージン オリーブオイル	10g	・塩	ひとつまみ
・ブルコライム	10ml	・生姜シロップ(サントリー わつなぎ 生姜)	5g
・コリアンダー	0.6g	・にんにくスライス	1g

### 作り方

- (1) ビーツドレッシングの材料をハンディーミキサーで攪拌し、冷蔵庫で冷やしておく。
- (2) きゅうり、パプリカは1cm角にカットする。いかは1.5cm角に切り、切込みを入れ茹でておく。ミニトマトは4等分にカットする。アボカドは、横にスライスする。
- (3) グリーンリーフ、サニーレタス、コーンフレークは細かくカットし、皿に敷く。
- (4) きゅうり、パプリカ、海老、いか、ミニトマト、アボカド、ミックスビーンズ、コーンフレークを上飾る。
- (5) ピッチャーに(1)のビーツドレッシングを入れ、添える。



### このレシピに使用した商品

#### シロップ



#### わつなぎ 生姜

搾りたての生姜のようなフレッシュな辛味と香りを再現しました。その独特の辛味を生かして、ドリンクはもちろんのこと、フードの力強いアクセントとしても手軽に利用できるシロップです。

#### 果汁入り飲料



#### プルコ ライム

フランスの国民的果汁ブランド。甘みがないのでドリンクやフード、デザートなど様々なレシピにアレンジできます。果実繊維も入って、ライムの香りや味わいがしっかりと引き立ちます。

SUNTORY 業務用商品

アレンジ レシピ  
*Arrange Recipes*

