



伝統食材を使って 小松菜

小松菜とトマトのサラダ 味噌ヨーグルトソース

小松菜は、古くは江戸時代から関東周辺で盛んに栽培されてきた、鉄分・カルシウムが豊富な緑黄色野菜です。「小松菜」の名付け親は、かの徳川八代将軍吉宗公と言われています。アクが少なく、おひたしや炒め物、スムージーなどさまざまなアレンジができる万能野菜です。



産直

251

毎週企画

滋賀県
滋賀有機ネットワーク
滋賀の小松菜

150g前後



厳選価格

本体 **98**円
(税込 **106**円)

材料 (2人分)

251 産直 滋賀の小松菜 150g
257303 滋賀のトマト 100g
プロセスチーズ 30g

A 酢・オリーブオイル 各小さじ1/2

B プレーンヨーグルト 大さじ1
257010 田舎漉みそ 小さじ1
オリーブオイル 小さじ1/2
砂糖 ひとつまみ
粗挽き黒胡椒 少々

作り方

- ① 小松菜は3cm長さに切り、ゆでて冷ます。水気をしっかり絞り、**A**をまぶす。トマトはいちょう切りにし、チーズは1cm角に切る。
- ② **B**をよく混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③ ①を器に盛り、ソースをかけていただく。

Osusume!

味噌風味の
ヨーグルトソースが
よく合う、彩りのいい
サラダです。

1人あたり
約**98**kcal
low calorie

