

レシピ

デトックスレシピ

豆と豆苗とサラダフルーツドレッシング

ドライフルーツは食物繊維をたっぷり含みます。



作り方

- 〈1〉ドライフルーツは刻みます。ボールにドレッシングの材料を入れて混ぜます。
- 〈2〉レッドオニオンは薄切りにし水にさらします。豆苗は根を取り、半分に切ります。
- 〈3〉ミックス豆はさっと茹で、熱いうちに〈1〉のドレッシングに漬けます。
- 〈4〉〈2〉の水分を取って、〈3〉、豆苗、ベビーリーフと和えて器に盛りつけます。

材料 2人分

豆苗	1/2 パック
ミックス豆(水煮)	大s4
レッドオニオン	1/4 個
ベビーリーフ	適量

〈ドレッシング〉

ドライあんず	2 個
ドライプルーン	2 個
塩	少々
こしょう	少々
レモン果汁	大s1
オリーブオイル	大s2
粒マスタード	小s1
黒こしょう	少々