



Insalata verde

シンプルグリーンサラダ



【材料】 1人前

リーフレタスなど	2枚
※塩	少々
※アサクラ EVO	大さじ2
酢（お好みのもの）	
またはレモン汁など	大さじ1弱

※印はアサクラアイテム
※塩はアサクラおすすめの
コンチェントラートデルマーレ

YouTube／アサクラ CHANNEL ライブクッキング 体験談#2

【作り方】

- 1) リーフレタスは 50℃のお湯で 30 秒浸してから流水で流す
- 2) サラダスピナーなどでしっかり水を切ったら食べやすい大きさにちぎる
- 3) リーフをボウルに入れ上から EVO を回し掛けし、箸で全体を混ぜてリーフにオイルが行き渡るようにし全体にオイルをコーティングする
- 4) 次に塩を加え箸で全体をよく混ぜ合わせ塩が全体に行き渡るようにする
- 5) 好みに酢やレモン汁などお好みの酸味を少々加え、同じように全体に混ぜて均一にする
- 6) 皿に盛り付ける