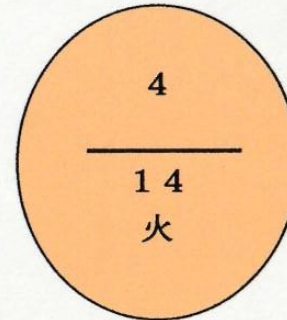
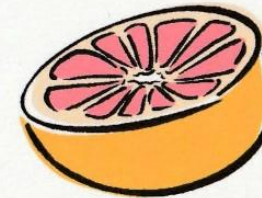


グリーンアスパラとオレンジのサラダ

グリーンアスパラガス・・・2束 (300g)
 オレンジ・・・・・・・・・・1個
 セパレートドレッシング・大さじ3
 塩、こしょう・・・・・・・・各少々



1

グリーンアスパラは根元の固い部分とハカマを取り除き、二重網にのせて焼き、冷まして4～5cm長さに切ります。

2

オレンジは皮をむき、皮は少量をわたをそいでせん切りにし、さつとゆでて水洗いし、水気を切ります。果肉はV字型に切り取って薄皮をむき、残った果肉は汁を絞ります。

3

ボールにアスパラとオレンジの果肉、絞り汁、ドレッシング、塩、こしょうを各少々を入れて混ぜ、器に盛ってオレンジの皮を散らします。