

## ◎作り方

- ① ジャガイモは、10cm角に包み、レンジでやわらかくするまで加熱し皮をむいて1.5~2cm角に切る
- ② スタッフスに、葉の花は、芯とゆでザルにあげて冷まし、1cm幅に切る  
ニートは、タテ4等分にし  
ゆで玉子は1.5~2cm角に切る  
ツナは、缶詰をきる
- ③ グラスに半量ずつ、ジャガイモスタッフス、ゆで玉子、ツナ、ニート、葉の花、ゆでたまご、オリーブの葉を重ね入れる。リーフ系の野菜を添え、アニョーロドレッシングを混ぜかける

小さいグラスに少量ずつ具材を入れ  
お花見に、ちびっことしてサラダに  
お酒落は、お花見にふりかけです

## ◎材料 グラス 直径9cm x 高さ12cm 5~11個もの

新じゃが 250gくらい スタッフス 6本  
ニート 6コ 葉の花 6本  
ゆでたまご 2コ ツナ缶 70グラム  
オリーブ 黒 (種なし) 6コ  
ドレッシング

あれは  
グリーンリーフ系  
適量

(春はたいはら  
は、けのこはともOK)

アニョーロドレッシングの少し増分・塩、こしょうを少々  
オリーブオイル 大さじ2  
ホワイトペッパー 小さじ1

# 春のニース風

# グラスサラダ