

料理名		ブロックサイズのサラダ～手作りジェノベーゼソース～	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○人参	1/2本	① 人参、きゅうりをさいの目に切る。 ② 人参をひたひたの水、こぶ茶小さじ1/2で茹でる。(約5分) ③ ジェノベーゼソースは、全てをフードプロセッサーで混ぜ合わせる。 ④ 野菜とジェノベーゼソース大さじ1、ヨーグルトを混ぜ合わせる。	
○きゅうり	1本		
○枝豆(ゆで)	100g(さや付)		
ジェノベーゼソース			
○バジルの葉	5枚		
○小松菜	ひとにぎり		
○にんにく	1片		
塩	小さじ1.5		
オリーブ油	50g		
レモン汁	小さじ1		
プレーンヨーグルト	大さじ1		

備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
野菜・豆は、お好みのものでも大丈夫!

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー174kcal たんぱく質4.4g)