カリカリアーモンドのたっぷりサラダ



調理時間	約15分
カロリー	71kcal(1人分)

材料	(3人分)
スライスアーモンド	20g
サラダ油	200ml以上
レタス	2枚
グリーンカール	1枚
サニーレタス	1枚
トレビス	1枚
キュウリ	1/2本
玉ネギ	中1/7個
赤・黄パプリカ	各1/6個
ピーマン	1/2個
トマト	1個
(ヨーグルトドレッシング)	
プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
塩	小さじ1/2
ビネガー	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
おろしニンニク	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

1. フライパンをコンロにのせ、サラダ油を入れ、揚げもの温度調節スイッチを押して160度に設定して点火し、アーモンドスライスを入れ3分ほど揚げる。
2. 葉野菜は、手でちぎり、キュウリは薄切り、玉ネギ、パプリカ類はせん切り、ピーマンは輪切りにし、氷水に浸けパリッツとさせ、水気をよくきる。
3. トマトは、1.5cm角に切る。
4. ヨーグルトドレッシングを合わせる。
5. サラダボールに(2)を盛り、(3)を散らし、(4)をかけ(1)のアーモンドをふる。

葉野菜は、お好みのものをご用意ください。ヨークルトドレッシングは、鶏肉のソテーなどにもよく合います。