【レシピ】具沢山♪グリル野菜の彩りサラダ

今日は我が家の定番サラダ、食べ応え満点の主役サラダ【具沢山♪グリル野菜の彩りサラダ】のレシピを紹介です。使う野菜は季節によってアレンジ色々！簡単なのに皆に人気のこのサラダは我が家の定番料理です。今回は旬の夏野菜を使って具沢山サラダを作りました。野菜があんまり…という子供や男性も美味しくてもりもり食べれちゃいますよ♪

具沢山♪グリル野菜の彩りサラダ の 材料（2~4人分）

お好みの葉野菜・・・適量

アボカド・・・1/2個

ミニトマト・・・6個

かぼちゃ（1cm幅スライス）・・・4枚

ベーコン（ブロック）・・・60~70ｇ

オクラ・・・4～5本

（あれば）紫玉ねぎ（玉ねぎ可）・・・1/4個

オリーブオイル、お好みのドレッシング・・・適量

具沢山♪グリル野菜の彩りサラダ の作り方

①具材をこんな感じで準備していきます。

葉野菜は一口大にちぎり、冷水に５分ほどつけてパリッとさせる。紫玉ねぎは薄切りにし、冷水に５分ほどつけて辛味を抜く。葉野菜と紫玉ねぎはサラダスピナーでしっかりと水気をとる。

（今回はサニーレタス２枚とベビーリーフ１Pを使用しましたが、お好みの葉野菜でOKですよ♪個人的にサニーレタスのような柔らかい葉野菜が合うと思っています。）また、生の玉ねぎが苦手な場合は、きゅうりの千切りや、パプリカやピーマンの薄切りなど、シャキシャ

キ感のある野菜で代用してもいいですよ＾＾）

ミニトマトは半分に切る。アボカドは1.5～2㎝角に切る。

かぼちゃは（スライスじゃないものを買った場合１ｃｍの薄切りにし、）２～３ｃｍ幅に切る。ベーコンは8㎜幅の拍子木切りにする。オクラはヘタを切り落とし、乱切りにする。

※今回はかぼちゃを使いましたが、さつまいもなどでも美味しいです。オクラの代わりにズッキーニやしいたけ、マッシュルームなど、グリルして美味しい野菜もおすすめです♪　　ベーコンを入れるとぐっと食べ応えがＵＰします。ブロックがなければスライスでもいいですし、ちょっと手間ですが鶏もも肉を代わりに使っても美味しいですよ。

③オリーブオイルを少量ひいたフライパンでかぼちゃとベーコンを弱火でソテーする。あまり触らず、香ばしい焼き目がついたら、ひっくり返して反対側も焼き、取り出す。油が足りなければ足しいれ、オクラを中火で炒める。軽く焼き目がついて火が通ったら取り出す。

[illegible]

[illegible](*´▽[illegible]*)[illegible]
[illegible]♪

0K

→

♪

♪

♡

[illegible]

[illegible]❤

[illegible]♪

[illegible]BLOG[illegible]

[illegible]