

【作品名】

マテ茶ドレッシング・サラダ

【材料と分量（4人分）】

ドレッシング材料

1. オリーブオイル 大さじ2
2. マテ茶（ティーバッグから出しておく） 小さじ1
3. 塩 小さじ1弱
4. レモン汁 小さじ1
5. バルサミコ 小さじ1

※他にあるといいもの

ベビーリーフ

ミディトマト 2~4

黄パプリカ 1/6個

レタス

豆腐やしらす、わかめ etc

【作り方】

- ① ドレッシングの材料を全部混ぜ合わせる。
- ② ベビーリーフとレタス、ミディトマト、パプリカ等を皿に盛り付ける。
- ③ ドレッシングを回しかける。

【コンセプト・ポイントなど】

マテ茶を簡単にサラダに取り入れる事で、毎日食べられるように考えました。食物繊維が手軽に取れ、ヘルシーで美味しいです。職業柄ヘルシーなアイテムとしてマテ茶は注目しています。他に、豆腐やしらす干しなども加えるとより豪華になります。

【材料費】

240円

【調理時間】

15分

【応募者】

大川 ありさ さん