

○ 材料(作りやすい量)

ビーツ 中1 (200g程度)

リンゴ 中1 / 4

マッシュルーム 2, 3個

ヨーグルト 大さじ1

レモン汁 小さじ2

バルサミコ酢 大さじ1.5

オリーブオイル 小さじ1

胡椒 少々

塩 適量

皮のままアルミフォイルに包んで180度のオーブンで1時間焼く。(この状態で冷凍しておくとも便利)

5ミリ角くらいの小さなあられ切りにしてレモン汁をまぶしておく。

調味料はあらかじめ混ぜ合わせておく。

○ 作りかた

1. ビーツは皮をむいて1センチ角くらいの角切りにしてボウルに入れる。
2. ②リンゴを入れ、
3. 合わせて置いた調味料も入れてあえる。
4. いただく前にマッシュルームの皮をむき、薄切りにしたものを散らして完成。

