



創作料理

季節のサラダミスト添え



【調理方法】

○野菜の下処理

野菜は水で洗い、ボウルに入れて、流水で2分程度流す。ボウルに水を張って、塩少々加え、野菜をつける。(10分程度) 水を切って料理する。

1. あげ麩はオーブントースターで2分ほど焼きカリカリにする。レタスは手でちぎり、水気を良く切り、他の野菜は食べやすい大きさに切って冷蔵庫で冷やしておく。
2. ドレッシングの材料をミキサーで攪拌する。
3. 器に野菜を彩りよく盛り、あげ麩をのせてドレッシングをかける。

| 【材料】 | 分量 (4人分) |
|------------|----------|
| あげ麩 | 1/2袋 |
| 季節の野菜 | |
| レタス | 4枚 |
| カリフラワー | 45g |
| ベビーリーフ | 26g |
| オクラ | 4個 |
| パプリカ | 1/4個 |
| キュウリ | 2本 |
| 【ドレッシング】 | |
| みそ | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| オイスターソース | 大さじ1 |
| たまねぎ | 1/4個 |
| にんにく | 1片 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| 塩・ブラックペッパー | 少々 |