

温野菜サラダ ～ニンジンドレッシングで～

Point

カルパッチョソースとしても、ゆでた豚肉などにもかけてもグッド。

材料(1人分)

ニンジンドレッシング

米酢……………100ml
EVオリーブ油……………100ml
サラダ油……………100ml
すりおろしたマネギ…1/2個
すりおろしニンジン…1/2本
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
しょうゆ……………大さじ1

温野菜

アスパラガス……1本
ブロッコリー……2房
カブ……………1/2個
ジャガイモ……1個
ベビーキャロット・2本
ミニトマト……………2個



作 り 方

- (1) ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- (2) ジャガイモは下ゆでした後、素揚げにし、その他の野菜はそれぞれ沸騰した湯で歯ごたえが残るようにゆでる。
- (3) (2)を器に盛り付けカットしたミニトマトを飾り、ニンジンドレッシングを回し掛ける。