

マリネサラダ



さっぱりした味つけのサラダです。
マリネという名前の通り、つけこ
むことにより味がしみておいしく
なります。



材料(4人分)

れんこん		40 g
カリフラワー		50 g
きゅうり		1/3本
赤パプリカ		1/8個
ホールコーン		大さじ2
オリーブ油		小さじ1
酢		小さじ1と1/3
砂糖		小さじ1
塩		小さじ1/5

作り方

- ① れんこんは5mm幅のいちょう切りにし、水にさらしてからゆでる。
- ② カリフラワーは小房に切り、塩と酢を少々加えてゆでる。
- ③ きゅうりは薄く半月に切る。
- ④ 赤ピーマンは1cm角に切り、ゆでる。
- ⑤ オリーブ油・酢・砂糖・塩をまぜでドレッシングを作る。
- ⑥ すべての野菜とホールコーンをあわせ、⑤のドレッシングであえる。
- ⑦ 冷蔵庫で30分ほど味をなじませてたら、できあがり。

*大根や人参、トマトなど好みの野菜に変更

