



料理レシピ



《メニュー名》 グリーンアスパラガスとソラマメのシンプルサラダ

《メニューの説明》 グリーンアスパラガスとソラマメをマヨネーズドレッシングで和えました。

(写真)



《材料》 (1人分)

- ・グリーンアスパラガス 1・1/2 本
- ・ソラマメ(薄皮あり) 4~6 個(20~30g)
- ・新タマネギ(みじん切り) 大 1
- マヨネーズ 大 1/2
- A 粒マスタード 小 1/8
- 白ワインビネガー(または酢) 小 1
- レモン汁 小 1/4
- オリーブオイル 大 1
- 塩・胡椒 少量
- ・ピンクペパー(飾り用)

《作り方》

- ① グリーンアスパラガス、ソラマメは、塩を入れた熱湯で茹でて、ザルにあげ冷まします。冷めたらグリーンアスパラガスは 3cm 幅に切り、ソラマメは薄皮をむいておきます。
- ② 「マヨネーズドレッシング」を作ります。新タマネギは、みじん切りにします。ボウルにAの調味料を入れ混ぜ、新タマネギを加えてよく混ぜます。
- ③ ②のマヨネーズドレッシングとグリーンアスパラガス、ソラマメを和え、ピンクペパーを飾ります。

《調理 POINT》

- ・グリーンアスパラガスは、根元のかたい部分(1cm程)を切り落として、ピーラーで皮を薄くむきます。また、「はかま」とると食感が良くなり、見た目がキレイになります。
- ・ソラマメは、莢から出したら薄皮はむかず、つめ(お菌黒)の部分に包丁で切り目を入れ茹でます。
- ・新タマネギの辛みが気になる場合は、水につけてザルにあげよく水気をきります。

《MEMO》