

レモンの酸味が爽やか!

「うるいと人参のサラダ」 レモン味噌ソース和え

【材料4人分】

うるい 一束 (200g)
 人参 1/2本 (100g)
 くるみ 大さじ1 (15g位)

味噌 大さじ1
 レモン汁 大さじ1弱
 砂糖 大さじ2

1人分栄養量
 (ドレッシング除く)

●エネルギー 62kcal ●脂質 2.0g
 ●たんぱく質 1.5g ●塩分 0.5g



★ここがポイント
 味噌の種類はお好みで。レモンの量もお好みで調整してください。

④の調味料を混ぜ合わせて、「レモン味噌ソース」を作ります。

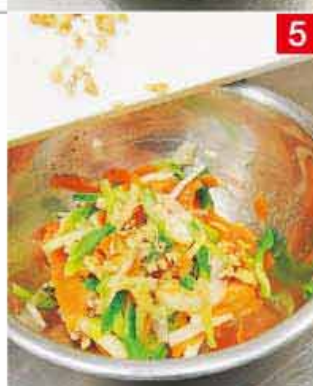


★ここがポイント
 お湯が沸いてきたら根の部分、沸騰したら葉の部分を入れ、茹で上がりをそろえます。うるいの根が太い場合はタテ半分に切りましょう。

うるいは5センチの長さに切り、熱湯で軽く茹で冷水に放します。



★ここがポイント
 うるいと人参の水気をよく切つて、刻んだくるみを加えます。



★ここがポイント
 人参は生でも大丈夫ですが、サツと茹でることエグミがとれます。

人参は皮をむき5センチの長さに切ったあと、ピーラーで薄く削ります。削った人参は固めに茹で冷水に放して熱の通りを止めます。



★ここがポイント
 レモン味噌ソースはサラダのほか、いろいろな料理に使えます。是非お試しください。



★ここがポイント
 食感を残すため、細かくなり過ぎないようにしましょう。

くるみを粗く刻みます。

