

爽やかな風味が新鮮！

ニョッキと冬野菜のサラダ

【材料 4人分】

ポテトニョッキ ……	200g	ハチミツ ……	大さじ3
白菜 ……	200g	粒マスタード ……	大さじ1/2
塩 ……	ひとつまみ	A 醤油 ……	小さじ1
春菊の葉 ……	50g	水 ……	小さじ1
くるみ ……	適宜	オリーブオイル ……	大さじ1

1人分 栄養量

• エネルギー	178 kcal	• 脂 質	5.7 g
• たんぱく質	4.2 g	• 塩 分	0.5 g



★ここがポイント
塩気が残ると味が変わりますのでご注意ください。

1の白菜をさっと水洗いして手で絞り、ペーパータオルに包んで水気をしっかりと取ります。



白菜は洗って茎の部分は1cm幅、葉の部分は2cm角位に切り、ひとつまみの塩でかるくもんでおきます。春菊の茎は使わず、葉の部分だけを摘みます。
Aのソースの材料は合わせておきます。



3に**4**と春菊の葉を入れて軽く混ぜ、器に盛り付けます。



鍋でニョッキを表示通りにゆで、ざるに上げてお湯をしっかりと切ります。



盛り付けたら、最後に食感のアクセントとなる砕いたくるみをトッピングします。



2が熱いうちにボールにニョッキと**A**のソースを入れてよく混ぜ合わせます。

