

料理名

温野菜のサラダ

4人分

調理時間 約30分



作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切り、温野菜にする。
2. 鯉ボンボンは香ばしさを出すために、グリルで軽く焼き、細かく切る。
3. 酢たまねぎとあみえび醤油をミキサーにかけ、ディップを作る。
4. 温野菜の上に、2の鯉ボンボンをトッピングし、3のディップを添える。

材料

- | | | |
|-----------------|-----------------|----|
| ◆ かぶ | } 在来野菜を
お好みで | 適量 |
| ◆ にんじん | | 適量 |
| ◆ かぼちゃ | | 適量 |
| ◆ キャベツ | | 適量 |
| ◆ ほうれんそう | | 適量 |
| ◆ 鯉ボンボン【米沢鯉六十里】 | | 適宜 |

◎ディップ

- | | |
|-----------------|-----------|
| ◆ 酢たまねぎ【三和漬物食品】 | 1袋 (150g) |
| ◆ あみえび醤油【新栄水産】 | 大さじ1 |