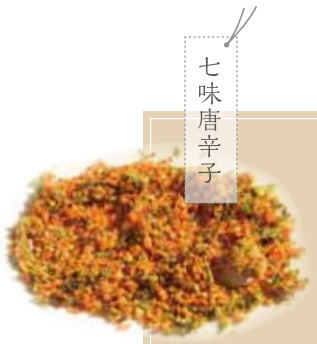
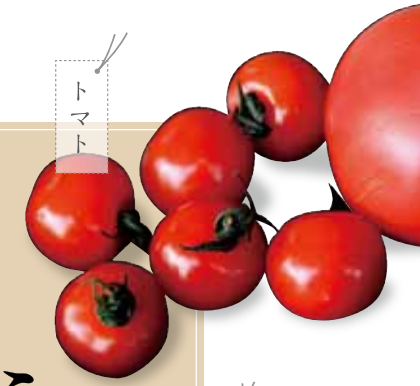


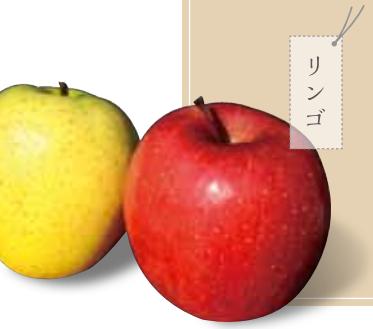


＼とっても簡単！／

自家製ドレッシングでおいしく野菜を食べよう

おいしい野菜をもっとおいしく食べたい。
そんな方に挑戦してほしいのが簡単自家製ドレッシング！
ドレッシングに合うサラダも併せて紹介します。
ドレッシングはサラダだけでなく、
他の料理でも応用できます。ぜひ、挑戦してください。

【レシピ制作】料理研究家　波多野充子



Dressing×Salad

1 ごまドレッシング

材　料	
白練りごま	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
蜂蜜	大さじ1
練りがらし	適量

作り方

(1) 白練りごまに酢を加え、スプーンで溶きのばす。
(2) (1)に他の材料を混ぜ合わせる。

いろいろ野菜のサラダ

材　料	(3人分)
カボチャ	140g
グリーンアスパラガス	3〜4本
スナップエンドウ	5〜6本
コウシンダイコン	30g
ダイコン	50g
ニンジン	50g
赤パプリカ	1/4個

作り方

(1) カボチャは2cm角に切り塩少々(材料外)を振る。グリーンアスパラガスは根元の堅い部分の皮をむき、堅いはかまを除き2〜3等分に切る。スナップエンドウの筋を取る。コウシンダイコンは薄切りにする。ダイコンとニンジンは5〜6cm長さに切る。赤パプリカは細切りにする。
(2) カボチャが軟らかくなるまで蒸す。その中にグリーンアスパラガス・スナップエンドウを加え2〜3分、アスパラガスとスナップエンドウが鮮やかな緑色になったら火を止め取り出す。
(3) 野菜を皿に盛り付け、ごまドレッシングを添える。