

具沢山のサラダ

普段オリーブオイルで作るサラダも、

玄米オイルをかけて作ると、とても風味が良くなり旨味もアップするんです！！

■材料

新玉ねぎ

新人参

スナップエンドウ

みょうが

うど

生ハムまたはスモークタン

ドレッシング

(柚子の絞り汁またはレモン汁

和の玄米オイル・醤油)



*画像は参考サンプルです。

■作り方

1. スナップエンドウは茹でる。
2. 新玉ねぎ・新人参・みょうが・うどはそれぞれ千切りにし、ざるに合わせて塩少々を振り、軽く混ぜ合わせておく。
3. ボールに1, 2を入れ、生ハムまたはスモークタンを入れ、材料を混ぜ合わせたドレッシングをかけて混ぜ、器に盛る。

■メモ(コツ、ポイント)

*彩りに、プチトマトを入れても。

野菜は、いろいろ応用出来るが和の香味野菜(みょうが、うど、三つ葉、など)を1つでも入れることがポイント。醤油の代わりにポン酢でも。

