

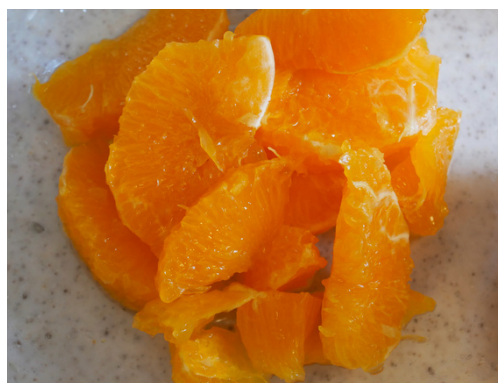
うまいレシピ

柑橘と 春野菜のサラダ

お好みの柑橘と新じゃがいも、スナップえんどうを使った春らしいサラダ。見た目も香りも春を感じる爽やかなサラダです。手軽に作れるドレッシングはさっぱりとした味わいです。柑橘を2種類使ったり、新玉ねぎやたけのこなどの春野菜と合わせても美味しいです！



おいしくて簡単になる
うまいレシピ
毎週土曜日17:24~
放送中!!
みんなのよい食プロジェクト



材料(2人分)

柑橘 1/2個

新じゃがいも 3個

スナップえんどう 10本

【ドレッシング】

柑橘 1/2個

オリーブオイル 大さじ1と1/2

粒マスタード 小さじ1

(甘い柑橘の場合は、レモン果汁 大さじ1/2を加える)

【作り方】

1. 柑橘は1個（1/2個は、ドレッシング用）は、包丁で皮をむき、薄皮に沿って包丁を入れ、実を取り出す。
2. 新じゃがいもは皮ごと表面をよく洗って耐熱皿に並べ、電子レンジ（600W）に5分程度かける。竹串をさしてスッと通るまで加熱し、食べやすい大きさに切る。
3. スナップえんどうは筋を取り、熱湯で1分半から2分ゆでてざるにあげ、粗熱が取れたら半分に開く。
4. ドレッシング用の柑橘1/2個はボウルに入れてフォークで細かくつぶす。そこにオリーブオイル、粒マスタードを加えてよく混ぜる。（柑橘の甘みが強い場合は、レモン果汁大さじ1/2を加える）
5. ボウルに柑橘1/2個、新じゃがいも、スナップエンドウを入れ、ドレッシングを加えてあえる。

