

献立名 梨&らっきょうドレッシングの野菜サラダ

調理ポイント

梨やらっきょうを少し形をのこしたまま混ぜ合わせてドレッシングを作ることで、大根おろしドレッシングのような、食材の味わいと食感を活かしたドレッシングができます。

材料と分量

材 料	分 量(4 人分)
キャベツ(せん切り)	100g
人参(せん切り)	25g
わかめ	50g
A 梨(冷凍)	100g
A 刻みらっきょう漬	30g
A 白すりごま	大さじ1
A 油	大さじ2
A 酢	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
A 塩	2g
A おろししょうが	2g

作り方

1. 梨は刻まずダイス状のまま、Aの他の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
2. 野菜を合わせ、食べる直前に1をたっぷりかける。