

02 夏野菜の梅サラダ



*油は、オリーブオイルを使ってもおいしいよ。

Recipe

●材料(4人分)

なす	2本	
きゅうり	1本	
トマト	1個	
梅干し	1個	
A	サラダ油	大さじ2
	酢	大さじ3
	塩・こしょう	各少々

●作り方

- ① なすは水洗いして、へたを取る。
ラップにくるみ、1個につき2分弱電子レンジにかける。
縦に4つ割りにして、1cm角に切る。
- ② きゅうりとトマトはへたを取り、1cm角に切る。
- ③ 梅干しは種を除いて包丁でたたき、Aとあわせてドレッシングを作る。①と②をドレッシングで和える。