野菜サラダ YASAISARADA

はじめてつくった日　・　・

上手につくれるようになった日　・　・

材料　4人分

必要なもの

レタス	1/2玉	●ドレッシング	
トマト	1玉	塩こしょう（またはハーブソルト）	少々
		オリーブオイル	大さじ2
		お酢	大さじ2

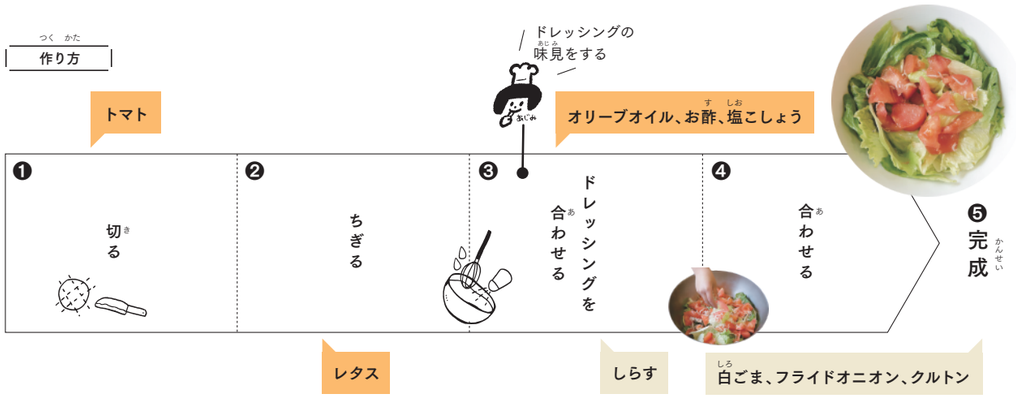
あれば良いもの

しらす	50g
白ごま	大さじ1
フライドオニオン	好みで
クルトン	好みで

下準備

① しらすと白ごまを中火でフライパンを振りながら香りが出るまで炒っておく

作り方



❶ トマトはよく洗い、一口大にカットする。

❷ レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。

❸ ドレッシングを合わせる。オリーブオイル、お酢、塩こしょう、しらすを合わせておく。

❹ 大きめのボウルに、トマト、レタスを入れ、ドレッシングで優しく和える。

❺ 仕上げに炒ったごま、好みでフライドオニオンやクルトンを散らす。

こんな時どうする？

ボリュームがなく、おいしそうに仕上がらない！

！ ドレッシングを入れた後混ぜすぎたり、ドレッシングで和えた後時間が経ちすぎると野菜から水分が出てクタッとなってしまうから、ざっくり混ぜる、食べる直前に和える、を心がけてね。

調理のTIPS

旬のお野菜をたっぷり使ったり、食感の違う野菜や具材を合わせることで面白いサラダになるよ。
レストランに行った時、どんな材料でサラダを作っているかよく観察すると、どんどん上手になるよ！
おいしくできたら、是非僕にも教えてね。

MEMO

ドレッシングの語源は「ドレス」です。そう、パーティの時などに身にまとうドレス。切った野菜の水気をきり、ボウルの中で野菜がドレッシングをしっかり「まとう」ように混ぜてください。基本はレシピにあるように、オリーブオイルと、お酢と、塩。まずはこれを覚えておけばどんな野菜もおいしく食べられます。コツは新鮮な旬の野菜で作ること。ホームパーティの時など、テーブルに出してから食べきるまでに少し時間がある場合は、まずはオリーブオイルだけで和えたあと、塩とお酢を加えるようにすると野菜がヘタリにくいです。シンプルなドレッシングは、野菜の甘みや香りをグッと引き立ててくれます。ゆで卵やアボカド、サーモンや果物などをトッピングするとご馳走サラダの出来上がり。テーブルが一気に華やかになりワクワクします。よく洗った人参や紫キャベツをスライサーなどで千切りにして、このドレッシングで和えておけばサンドイッチの具にしたり、料理の付け合わせにしたりと便利に使えるので是非お試しください。