

## 5/29 (水)      めたのカプレーゼサラダ      (久保 桂奈さん)

(材料 1 皿分)

アボカド：1 個

トマト (中)：1 個

モッツアレラチーズ：1 個

イタリアンパセリ：少々

&lt;めた&gt;

 A {
 

- 酢：60ml
- みりん：30ml
- 味噌：50g
- 砂糖：大さじ1

① すり鉢に A の材料を合わせて、すりこぎで混ぜる。

② アボカド、トマト、モッツアレラチーズは 5mm くらいの厚さにスライスする。

③ 皿に②を少し重なるように交互に並べ、①をかけてイタリアンパセリを散らす。

&lt;めたのバリエーション&gt;

梅の果肉を叩いて混ぜたもの・・・わかめに合わせる

ごま油を足したもの・・・キュウリの千切りにかける

 レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。  
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。