



6/17 (金) 押し麦と夏野菜のサラダ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

押し麦：50g
塩：少々ズッキーニ：100g
トマト：50g
枝豆（正味）：50g
塩：少々

チョコレートまぜるめんつゆ

濃厚ごまだれかつおだし：1袋

E.V.オリーブオイル：30g

セルフィーユ：少々

- ① 押し麦は塩を入れたお湯で10分茹で、氷水で冷たく冷やす。
- ② ズッキーニとトマトは5mm角に切る。塩を入れたお湯でズッキーニと枝豆をそれぞれ茹でて、氷水で冷たく冷やし、枝豆は鞘から出して、薄皮をむいておく。
- ③ ボウルに①の押し麦・②のズッキーニ・トマト・枝豆を入れ、まぜるめんつゆとオリーブ油を加えてよく混ぜる。
- ④ 器に③を盛って、セルフィーユを飾る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。