



6/16 (金)

夏野菜のバーニャカウダサラダ

(今道 康弘さん)

(材料2人分)

オクラ：30g
ヤングコーン：30g
塩：適量

トマト：30g

きゅうり：30g

木綿豆腐：150g

(バーニャカウダソース)

E.V オリーブ油：30ml

にんにく：3g

A { チョーコー醤油
まぜるめんつゆ 濃厚ごまだれかつおだし：1袋
マヨネーズ：20g
砂糖：3g

(トッピング)

温泉たまご：2個

パセリ：少々

- ① オクラとヤングコーンは塩茹でして、氷水で冷やす。
- ② ①のオクラとヤングコーンは1cm幅の小口切りにし、トマトときゅうりは1cm角に切る。にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ③ 豆腐は600Wのレンジで2分加熱して、水気をしっかり取って、細かいみじん切りにする。
- ④ バーニャカウダソースを作る。鍋にオリーブ油と②のにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら、Aを加えて泡立て器で混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに②のオクラ・ヤングコーン・きゅうりと③の豆腐を入れ、④のソースを加えてよく混ぜ合わせ、最後に②のトマトを加えて軽く混ぜる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、温泉たまごを割り入れて、パセリを散らす。

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