



「タイニーシュシュ」の 焼きシーザーサラダ

ハクサイ・ルッコラのレシピ



「タイニーシュシュ」を
香ばしく焼き上げる！？
プロのひと手間で絶品シーザーサラダ

材料 (2〜3 人分)

「タイニーシュシュ」ハクサイ	1 個
ベーコン (一口大にカット)	10 g
ガーリックオイル (なければオリーブオイル)	少々
塩、白コショウ	少々
粉チーズ	10 g (お好みで)
市販のシーザーサラダドレッシング	30 g
ルッコラ「オデッセイ」のソース (ポイント参照)	30 g
クルトン	適量

作り方

- ① 「タイニーシュシュ」は外葉 (3 枚ほど) をはずして水洗いし、よく水気を切り、縦半分に切ります。はずした外葉は一口大にカットし、お皿に盛り付け、1/3 量のシーザーサラダドレッシングをかけておきます。
- ② 縦半分に切った「タイニーシュシュ」は、火が入りやすいよう芯の部分に切り目を入れ、パットに並べてガーリックオイルを全体にかけ、塩、コショウをふります。バーナーがあれば芯を中心に軽く焼き色をつけると香ばしくなります。
- ③ (2) にベーコンをのせ半分量の粉チーズをふってから、200〜220℃のオーブン (オーブントースターも可) で 2〜3 分焼きます。
- ④ (1) のお皿に (3) を盛り、ルッコラソース、残りのシーザーサラダドレッシング、粉チーズを全体にかけ、クルトンをのせます。焼いた「タイニーシュシュ」を食べやすい大きさにカットし、よく混ぜていただきます。

ワンポイント ※ルッコラ「オデッセイ」のソース 作り方

1. ルッコラは 30 秒ほどゆで、冷水にとり、よく水気を切ります。
2. (1) のルッコラと 3 倍量の市販のシーザーサラダドレッシングを一緒にミキサーにかけます。

密閉ビンで保存すれば 3〜4 日は日もちし、パスタソースにも利用できます。