

「あやめ雪」と 野菜のHOTサラダ

カブのレンビ



野菜の歯ごたえを残すゆで方を
マスターすれば、あとはからめるだけ！

材料 (2 人分)

カブ「あやめ雪」(小)..... 5 個
パプリカ (赤・黄)..... 各 1/2 個
サヤエンドウ 1 パック
セージ (生葉)..... 2 枚
バター 20 g
塩 小さじ 1/4

下ごしらえ

「あやめ雪」は茎を少し残して葉を落とし、皮をむいておく。
サヤエンドウはスジを取る。

作り方

- ① 「あやめ雪」は6等分、パプリカは3cm角に切る。
- ② 湯を沸かし、野菜をゆでる。「あやめ雪」とパプリカは1分間、サヤエンドウは2分間が目安。
- ③ 鍋に水100ccを入れ、バター、塩を加えて火にかける。バターが溶けたらセージを加える。セージの香りが立ったら、ゆでた野菜を入れてからめる。
- ④ 彩りよく器に盛る。