

ミニトマト「キャロルパッション」で
オードブル トマトのファイバーサラダ

ミニトマトのレシピ



キャロルパッション尽くしのオードブル。
生で！焼いて！味の変化をお楽しみください

材料 (4人分)

ミニトマト……………8個
麦（乾燥の状態）……………小さじ4
キュウリ……………1/2本
チコリ（なくてもよい）……………4枚

〈ドレッシング〉

オリーブオイル……………小さじ4
白ワインビネガー……………小さじ1
はちみつ……………小さじ1
マスタード……………小さじ1
塩・こしょう……………少々

作り方

- ① 麦をたっぷりのお湯で15分間ゆでて戻し、水洗い後、キッチンペーパーで水をきる。
- ② ドレッシングを作る。ボウルに白ワインビネガー、はちみつ、マスタードを入れてよく混ぜる。さらに、オリーブオイルを少しずつ入れてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ③ ミニトマトは縦4等分に、キュウリは5mm角に切る。
- ④ 食べる直前に(2)のボウルに、麦、ミニトマト、キュウリを入れ、ドレッシングをよく絡める。
- ⑤ チコリに(4)のをせる。