

春の豆とフレッシュモッツァレラの のサラダ

\ 1POINT COMMENT /

春らしい、さわやかな恵みのサラダ。
ミントの清涼感がアクセントに。



材料 (4人分)

INGREDIENTS

- グリーンピース・・・・・・・・100g
- 空豆・・・・・・・・100g
- にんにく・・・・・・・・1かけ
- 鷹の爪・・・・・・・・1本
- オリーブオイル・・・・・・・・大さじ2
- ミント・・・・・・・・ひとつかみ
- 塩、コショウ・・・・・・・・適宜
- モッツァレラチーズ・・・・・・・・1個
- マッシュルーム・・・・・・・・2個

作り方

<材料の準備>

- ・豆類をさやから出し、塩をひとつまみ入れたお湯でかために茹でる。
- ・空豆は薄皮をむく。
- ・にんにくはみじん切りにする。
- ・モッツァレラチーズは食べやすい大きさに手でさく。
- ・マッシュルームは薄くスライスする。
- ・ミントは葉をちぎっておく。

※モッツァレラチーズはおいしいものを選ぶとよりよい。

1. 器にモッツァレラチーズとマッシュルームをざっくりと盛りつける。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、鷹の爪を入れて泡が出てきたら、みじん切りにしたにんにくを加え、いい色になるまで炒める。
3. 豆をすべて加え、フライパンを返しながらかき混ぜ、塩、コショウでしっかりと味をつける。
4. 味が整ったら火を止め、ミントをすべて加えてフライパンを2～3回返して全体を混ぜ合わせる。
5. 温かいまま、器に盛り付けたチーズとマッシュルームの上によそう。

※チーズとマッシュルームに味つけをしないので、3の塩はやや濃いめにするのが◎