



海鮮サラダ

<材 料> 2人前

- 水菜・・・一束 ●きゅうり・・・1本 白ワイン・・・大さじ2
- 海老・・・小4匹 ●イカ・・・1匹 ホタテ・・・小4
- ブロッコリー1/2個 ヤングコーン・・・4本 ●ミニトマト・・・4個
- 赤・黄パプリカ・・・各1/4個 ●塩・・・適宜
- 京野菜ドレッシング (万願寺唐辛子)・・・適量

<作り方>

1. 魚介(イカ、海老、ホタテ等)を白ワイン、塩を入れたお湯でボイルし、氷水で冷ます。その際水分はとる。
2. 野菜(水菜、きゅうり、ミニとまと、パプリカ、ヤングコーン、ブロッコリ)を食べやすい大きさにカットし、ブロッコリ、ヤングコーンは塩を入れたお湯でボイルし、水分を取り、冷蔵庫で少し冷す。
3. 一人分の小皿に1と2を盛り付け京野菜ドレッシング(万願寺唐辛子)をかける。

※お好みで魚介や野菜を変えてみるのもおすすめです。



野菜の豚肉巻ドレッシング添え

<材 料> 2人前

- 豚薄切り肉・・・100g
- エリンギ・・・1本
- 京野菜ドレッシング(万願寺唐辛子)・・・適量
- グリーンアスパラ・・・2本
- 塩、こしょう・・・少々
- 三度豆・・・4本
- 小麦粉・・・適宜
- ★具材にはれんこん、たまねぎも
- ナス・・・1/4個
- 油・・・適宜
- 赤・黄パプリカ・・・各20g
- 黒こしょう・・・適宜

<作り方>

1. アスパラは皮をむき、三度豆は筋を取る。ナスはタテに2つ切り、パプリカは1cmの幅に切る。エリンギはタテ4つに切る。
2. 豚肉を広げ、塩、こしょうし、1の野菜に巻きつける。
3. 2を並べ、ざるに入れた小麦粉をふりかけ、油を敷いたフライパンで中まで火を通し、表面がこんがり焼けたら器に盛り、黒こしょうをかける。
4. 万願寺ドレッシングをつけていただく。



ライスサラダ（洋風ずし風）

<材 料> 2人前

- ご飯・・・160g 卵・・・2個 生しいたけ、しめじ・・・適宜
- 京野菜ドレッシング（万願寺唐辛子）・・・大さじ3 桜エビ・・・小さじ1
- 赤・黄パプリカ・・・各15g オレンジ・・・1個
- キュウリ・・・1/4本 フリルレタス（サラダ菜）・・・適宜
- ハム・・・2枚 ★上に飾る具は、茹でエビ、ホタテ貝、スモークサーモン、でんぶ等

<作り方>

1. 炊き上がりご飯に京野菜ドレッシング（万願寺唐辛子）を混ぜ合わせる。
2. パプリカはさっと茹でて、キュウリ、ハムとともに1cm弱の角切りにする。
3. 卵はフライパンか鍋で炒り卵にする。
4. しめじは長さ1cm（生しいたけはせん切りか1cm角切り）にして、600Wのレンジで1分加熱。オレンジは皮をむき、レタスも食べやすい大きさに手でちぎる。
5. 1のご飯にレタス以外の野菜を混ぜ合わせ、レタスの上に盛り付け、桜エビ、卵、オレンジを飾る。