

温野菜のサラダ

いつもの温野菜サラダにひと味工夫で、彩り鮮やかな冬の定番に。

★ 材料(2人分) ★

- コンフ(バジル風味) 大さじ1と1/2
- カリフラワー 50g
- ブロッコリー 50g
- ジャガイモ(メークイン) 2個
- ベビーキャロット 6本
- レモン汁 小さじ1
- 塩、こしょう 各少々



コンフ(バジル風味)使用

★ 作り方 ★



- 1 カリフラワー、ブロッコリーは小房にわけ、ジャガイモは食べやすい大きさに切る。
鍋に水を入れ、塩を少々加え、ジャガイモ、ベビーキャロットを加えゆでる。串がすっと通るくらいになったらざるにあげ、水気をきる。
続いて、同じ鍋でカリフラワー、ブロッコリーをゆでる。串がすっと通るくらいになったらざるにあげ、水気をきる。



- 2 ボールに1の野菜を入れ、コンフ(バジル風味)を加えてざっとあえ、レモン汁、塩、こしょうを少々加えてあえる。



- 3 皿に盛ったらできあがり。

POINT

広沢さんの料理のポイント♪

カリフラワーとブロッコリーは食感が大切。茹ですぎないように注意して。

TASTE

料理の感想

手軽でカンタンなのに、彩りもきれいな一皿。さっぱりしているのにコクがある味わいに。お野菜をたっぷり食べたい時にはぴったり！好きな野菜をプラスしてもいいかも。