

ビタクラフトと 暮らす特別な一日。

2012 - 2013
クリスマス・お正月のヘルシーレシピ
VitaCraft



イタリアンなます



🕒 調理時間 10分

🍳 使用した鍋 片手ナベ 1.2L

【材料】4人分

ホタテ貝柱	4個
セロリ	1/2本
柿	1/2個
さやいんげん	5本
ディル	適量

<ドレッシング>

塩	小さじ1/3
ブラックペッパー	少々
白ワインビネガー	大さじ2
レモン汁	小さじ1
オリーブオイル	50cc

🍴 調理手順

1. ホタテ貝柱は4等分に切る。セロリと柿は1cmの角切りにする。さやいんげんは1cm幅に切る。ディルは細かく切る。
2. ビタクラフトの鍋に1のセロリ、さやいんげん、水大さじ3を入れてフタをし、中火にかけ、蒸気が上がれば弱火にして1分加熱し、ザルに上げて冷ます。
3. 【ドレッシング】を作る。ボウルに塩、ブラックペッパー、白ワインビネガー、レモン汁、1のディルを入れて混ぜ合わせ、オリーブオイルを少しづつ加えながら泡立て器でしっかり混ぜ合わせる。
4. 3に1のホタテ貝柱、柿、2のセロリ、さやいんげんを加えて混ぜ合わせ冷やす。