



## 春の香りサラダ



調理時間

18分

カロリー

234kcal

野菜摂取量

67.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

### 材料(4人分)

茹でたけのこ	100g
菜の花	1/2束
にんじん	1/4本
うど	1/4本
グリーンピース	適量

### 下準備

#### 【木の芽のドレッシング】

木の芽	20枚
白みそ	50g
卵黄	1個分
砂糖	大さじ3
酢	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1

#### 【A】

だし汁	200cc
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

### 作り方

1. たけのこは食べやすい大きさに切り、【A】を合わせたものでさっと煮立てて味を煮含ませ、冷ましておく。粗熱が取れたら汁気を切る。
2. 菜の花とグリーンピースはそれぞれ茹でて冷ます。
3. にんじんとうどは薄く切り、うどは水にさらす。にんじんはさっと茹で、ざるに取り冷ます。
4. すり鉢で木の芽をすり、残りの材料を加えてドレッシングを作る。
5. 器に(1)(2)(3)を盛りつけて(4)をかける。

#### 【硬めの野菜を茹でる】

1. よく洗った野菜と大さじ3杯位の水を鍋に入れ、フタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして1~2分間加熱し、茹で加減をみて火を止め2~3分間余熱で茹でる。
3. ざる等の他の容器に移す。

#### 【根菜類を茹でる】

1. よく洗った野菜と50~100ccの水を鍋に入れフタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして加熱し、茹で加減(竹串を刺して、スッと刺さる位)をみて火を止める。
3. 余熱で茹ですぎないように、ざる等の他の容器に移す。