



クレソンと新じゃがのサラダ



調理時間
20分

カロリー
354kcal

野菜摂取量
20g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

クレソン	1~2束
新じゃがいも	中3個 (300g)
ベーコン	100g
ワインビネガー	大さじ1
塩	少々

下準備

【ドレッシング】

ワインビネガー	大さじ2
マスタード	大さじ1
サラダ油	大さじ5
塩、こしょう	各適量

作り方

1. クレソンはよく洗って水を切り、葉先をちぎっておく。
2. じゃがいもは皮つきのまま、2つまたは4つ切りにする。
3. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、1cm幅に切ったベーコンを入れて、カリカリになるまで焼いて取り出す。
4. 別の鍋に(2)のじゃがいもを入れ、水100ccと塩少々を加えて茹でる。(※【根菜類を茹でる】参照)
5. 茹であがったら、ワインビネガー大さじ1をふって冷ましておく。
6. ボウルにワインビネガー、マスタード、塩、こしょうを入れよく混ぜる。これにサラダ油を少しずつ加えながら、さらによく混ぜ合わせドレッシングを作る。
7. ボウルに(5)のじゃがいも、(1)のクレソンを入れて混ぜ、(6)のドレッシングを加えて器に盛り、ベーコンを散らす。

【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、蒸気が上がりペ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。