



料理研究家  
浜内千波氏

# なると金時 サラダ

- 材料（2人前）
- なると金時 300g
  - すだち 1個
  - ソーセージ 5本
  - 玉ねぎ 1/4個
  - アーモンド 10粒
  - 塩 小さじ1/3弱
  - マヨネーズ 大さじ3
  - 黒胡椒 少々
  - パセリ 少々

## なると金時サラダ



### 材料（2人前）

- なると金時……300 g
- すだち……1 個
- ソーセージ……5 本
- 玉ねぎ……1/4 個
- アーモンド……10 粒
- 塩……小さじ 1/3 弱
- マヨネーズ……大さじ 3
- 黒胡椒……少々
- パセリ……少々

### 作り方

- ①なると金時は 1cm 幅の輪切りにし、水洗いします  
POINT! アクを取るためにしっかりと掴み洗いしましょう！
- ②なると金時を鍋に入れ、ひたひたの水を加えて中火にかけます
- ③ひと煮立ち後 5 分ほどしたらすだちの薄切りを加え、なると金時に火が通るまで茹でます
- ④最後にソーセージを加え、さっと茹でて取り出し薄切りにします
- ⑤なると金時はざるにあげ粗熱を取り、すだちは外しておきます  
POINT! 粗熱を取ることで調味料を吸わせずに、美味しく仕上がります！
- ⑥玉ねぎはスライスし、アーモンドは刻んでおきます  
POINT! アーモンドはキッチンペーパーの上で刻むと飛び散りにくいです！
- ⑦ボールに調味料と具材を入れて混ぜあわせ、器に盛ります
- ⑧アーモンドとパセリ、黒胡椒を散らして完成です！

徳島気分でお家ごはん