

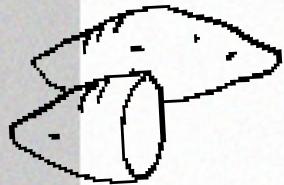


料理研究家
浜内千波氏

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捏み洗いしましょう！

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ボウ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