

# 【パプリカと豆腐のサラダ】

## 《材料》4 人前

- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・½丁
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- ・赤・黄パプリカ・・・・・・・・・・・・・・・・各1
- ・セロリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・½本
- ・ミント・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- ・エキストラバージンオリーブオイル・・少々

(ドレッシング)

- レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 白ワインビネガー・・・・・・・・・・・・10g
- エキストラバージンオリーブオイル・10g
- 塩 少々

### ～作り方～

- ① パプリカに塩とエキストラバージンオリーブオイルをからめ、250℃のオーブンで15分焼く  
※ オーブンがない時はパプリカを一度冷凍し、鍋が沸騰したお湯の中に入れて5分程度皮がめくれる状態になるまで煮る。
- ② パプリカの皮と種を取り除き、5mm幅の細切りにする。  
水気をよくふき取り、ボールに入れてドレッシングを加えて味を調える。
- ③ 豆腐の水気を切り、スプーンで食べやすい大きさにすくう。
- ④ 器に豆腐を盛り軽く塩をし、②のパプリカをのせ千切りにしたセロリ・ミントを散らす。
- ⑤ 仕上げにエキストラバージンオリーブオイルを回しかける。 ー完成ー

登米市うまい登米っこ薬やの料理長がおすすめする  
～家庭で出来るパプリカレシピ～



その他のレシピはこちら↓

