

～Paprikaの白和えサラダ～



-材料 (3～4人分) -

パプリカ (赤・黄)	各1/2個
切干大根	15g
木綿豆腐	200g
すりごま (白)	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ポン酢	適量

-作り方-

- 1) 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み水分をふき取ってスプーンなどでつぶし、食べやすい長さに切った切干大根 (水に戻さない) と和える。
- 2) 切干大根がやわらかくなったら、すりごま・オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。
- 3) 2)にパプリカの薄切りを加えて、ポン酢で味を調える。
- 4) 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

POINT!

- ※ 切干大根が豆腐の水分を吸うので、水に戻す必要はありません。
- ※ パプリカは薄切りにした後、水分をふき取るときれいに仕上がります。
- ※ ポン酢は味をみながら量を調節してください。

～Swan dream group～

株式会社 スワンドリーム

株式会社 I LOVE ファーム登米

リッチフィールド栗原 株式会社



Tel 0228-59-2280