

デパ地下風☆サワールージュのサラダ

レシピ作成者 株式会社カケルプロジェクト 花澤 文乃
サワールージュの酸味と甘みを活かしたサラダ。レモン汁を入れなくてもさわやかで締まりのある味に仕上がります。



材料 (2人分)

サワールージュ	1/4 個
ワサビ菜	1 本分位
くるみ	10 g
レーズン	10 g
クリームチーズ	20 g
オリーブオイル	大さじ 1.5
塩	適量
胡椒	適量

◆◇作り方◇◆

- ①サワールージュを3cm長さの千切りにする。
- ②ワサビ菜は食べやすい大きさにちぎる。
- ③くるみは軽く砕いておく。
- ④クリームチーズは小さめにカットする。
- ⑤ボウルにすべての材料を入れよく和えて味を調える。



◆◇作り方のポイント◇◆

- ・サワールージュを洗うときに、塩、または重曹と少量の水を手へのせサワールージュを磨くように洗ってあげると皮の汚れが落ちやすくなります。皮にはポリフェノールが多含まれているので皮ごと使うのがおすすめです。
- ・サワールージュを切った後に少量のオリーブオイルをかけて和えておくと色が変わるのを防ぐことができます。
- ・葉物野菜は、ワサビ菜以外にもレタスや水菜なども合います。