

2/9 (木) 新わかめのドレッシングサラダ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

ブロッコリー：2房
カリフラワー：2房
塩：適量

トマト：1/2個

A 新わかめ：50g
あおさ：20g
牛乳：200ml

たまねぎ：60g

E.V.オリーブオイル：20ml

薄力粉：10g

塩：適量

E.V.オリーブオイル：50ml

- ① ブロッコリーとカリフラワーは塩ゆでにして、トマトはくし切りにする。たまねぎはみじん切りにする。
- ② ミキサーにAを入れてよく攪拌する。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、①のたまねぎをしんなりするまで炒めて、薄力粉を加え、さらに炒める。
- ④ ③の鍋に②を数回に分けて加え、とろみをつけて、塩で味を調え、オリーブオイルを少しずつ混ぜながら加えて、全体がまとまったら火を止める。
- ⑤ 器に①のブロッコリーとカリフラワーとトマトを盛り、④の温かいドレッシングをかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。