

## 「おいしい南区」レシピコンテスト 入賞作品レシピ

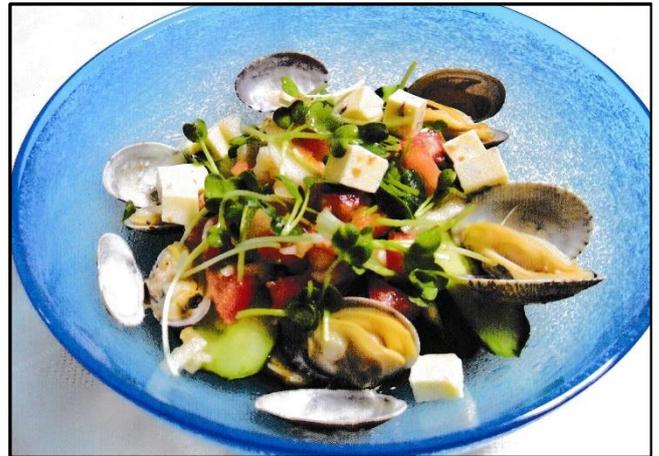
作品名 おいしい南区オールスターズサラダ

### コメント

なすびー先生、とまみい、はまっち、きゅうりん、  
全員そろって南区パワー全開サラダ。

作り方、材料はあまり変えずに2種類のサラダ  
が楽しめます。

イカ・えび・たこなどを加えるとパーティー仕様  
にも変身♪でも通常は基本形。



材 料 名	分量(2人分)	調理方法・調理時間
なす	10cm位	①あさりは耐熱皿に入れ、料理酒を少々ふり、ラップをして電子レンジにかけて荒熱を取り、冷ます。 ②なすはところどころ皮をむき、7mmに輪切りし塩水にさらした後、ラップをして電子レンジにかけ、荒熱を取り、冷ます。 ③きゅうりは5mmに切り、軽く塩をふり、少ししんなりさせる。 ④かいわれは3cm位に切る。 ⑤5mm角にチーズを切る。 ⑥トマトは1cm角位に切る。※丸ごと冷凍し、流水をかけると皮が簡単における。半解凍で1cm角位に切ったものを使うと冷たくなる! ⑦玉ねぎはみじん切りにする。 ⑧オリーブオイルもしくはごま油(どちらかお好みで♪)と、トマト、玉ねぎ、にんにくを混ぜてドレッシングを作る。塩としょうゆで味を整える。 ⑨お皿にあさり、なす、きゅうり、かいわれを盛り付ける。 ⑩ドレッシングをかける オリーブオイル→5mm角に切ったチーズを散らす ごま油→きざみのりを散らす
きゅうり	12cm位	
かいわれ	1/6パック位	
あさり	12個位	
トマト	1/2個	
玉ねぎ	1/2個	
すりおろしにんにく	1/2片	
オリーブオイル もしくは ごま油	大さじ1/2	
塩	お好みで	
しょうゆ	お好みで	
料理酒	お好みで	
ベビーチーズ(ドレッシングをオリーブオイルにした場合)	2個	
きざみのり(ドレッシングをごま油にした場合)	お好みで	

具の種類が豊富で、  
見た目も栄養もバツ  
チリ♪



コロナが収束したら  
パーティー仕様にも  
挑戦しよう♪