

カテェネ 農食ツアーリズム 「自然薯」を使ったレシピ



自然薯サラダ&ドレッシング

そのままカットした自然薯をオクラと混ぜ、自然薯の特製ドレッシングをかけていただきます。シャキシャキ、ネバネバの2つの食感を楽しんで。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

鶏ささみは、手でさける温度になるまで、そのまま冷やします



POINT 2

自然薯とドレッシングが分離しないようよく混ぜます

〈材料 (2人分)〉

- 自然薯 10cm
- 鶏ささみ 2本
- オクラ 5本
- プチトマト 5個
- フリルレタス 1/2個
- 水菜 1束
- すりゴマ 大さじ1

A

- 塩、こしょう 各少々
- 酒 大さじ1

自然薯ドレッシング

- 自然薯 10g
- 和風ドレッシング 大さじ2

〈作り方〉

1. 鶏ささみはフォークで数ヶ所穴をあけ、Aの材料をふりかけてラップし、600wのレンジで約1分半加熱する
2. 鶏ささみが少し冷めたら、手でさく (Point1)
3. 自然薯は皮をむいて短冊切りに、オクラはさつとゆでて斜め薄切りにする。水菜は5cmの長さに切る
4. プチトマトを半分に切り、フリルレタスと一緒に器に盛りつける。2、3のをせてすりゴマをかける
5. 和風ドレッシングにすりおろした自然薯を加えて混ぜ (Point2)、サラダにかける