

カテェネ 農食ツーマン 「みかん」を使ったレシピ



みかんのデリ風サラダ

みかんの酸味にチーズのコク
モチモチした大麦の食感が加わった
見た目もおしゃれなサラダ



●おいしく作るポイント●



POINT 1

大麦は茹でると約 3 倍にボリュームが増えます。もち麦、キヌアなどの雑穀を使っても OK



POINT 2

みかンをあえて 2 種類の大きさに切ることで、異なる食感を楽しめます

〈材料 (2人分)〉

- 大麦 25g (茹でると80g)
- みかん 3個
- カマンベールチーズ 1/2個 (50g)
- ルッコラ 1束 (15g)

A

- マヨネーズ 大さじ3
- 粒マスタード 大さじ1
- 水 小さじ1

〈作り方〉

1. 鍋にたっぷりの水と塩少々 (分量外) を入れ、大麦を加えて混ぜる。中火にかけ沸騰したら弱火で10分茹でてザルに上げ、冷ましておく (Point1)
2. みかんは皮をむき、半量は2房、半量は1房に分け、それぞれ半分に切る (Point2)
3. カマンベールチーズは8等分する
4. Aの材料を混ぜ合わせ、1の大麦と2のみかんを加えて混ぜる
5. ルッコラは根元を切って器に盛り、その上に4を盛り付けて3のカマンベールチーズをのせる