

特選

梅ドレッシングサラダ

出品者：松原 中学校 1年 福本 一心 さん



★工夫したところ★

「キュウリのひみつ」という自由研究をして、キュウリには体の熱をとり冷ます働きがありますが、アスコルビナーゼという酵素がビタミンCを破壊することがわかりました。アスコルビナーゼに酢を加えると、この働きが弱るため、料理に酢を使う工夫をしました。

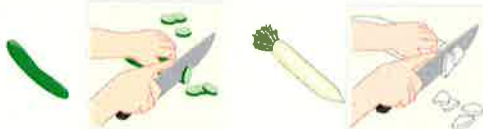
材料と分量(4人分)



キュウリ	2本	} A
だいこん 大根	1/4本	
オクラ	12本	
ミニトマト	8個	
パプリカ	1個	
ちりめんじゃこ	8g	
うめぼし 梅干し(大)	2個	
しおこんぶ 塩昆布	少々	
かつおぶし	少々	
酢	大さじ2	
あぶら サラダ油	大さじ2	
さとう 砂糖	小さじ2	
しお 塩・こしょう	少々	

作り方

- ① キュウリは板ずりして薄切り、大根は薄くいちょう切りにする。切ったキュウリと大根は冷たい塩水に浸し、しんなりしたら水気を切る。



オクラは塩を少々ふって板ずりし、流水でサッと洗い流す。ヘタを取って耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして、電子レンジ 600Wで約2分加熱し乱切りにする。



ミニトマトは半分に切る。

パプリカは薄く輪切りにする。



- ② ちりめんじゃこは、熱湯をかけて塩抜きし、フライパンでカリッと炒る。



- ③ 梅干しは包丁でたたき、ペースト状にしてAの調味料と塩昆布を入れて、ドレッシングを作る。



- ④ ①の野菜と梅ドレッシングを和え、器に盛り、ちりめんじゃこ、かつおぶしを散らして完成！

