



柿と生ハムのサラダ



材料(2人分)

- おけさ柿…2個
- レモン汁…大さじ1
- オリーブオイル…大さじ2
- わさび菜…2枚
- ルッコラ…8枚
- チコリ…1個
- ミントマト…4個
- 二十日大根…2個
- 生ハム…2枚(～4枚)
- バルサミコ酢…適量 お好みで

お好みの野菜を
適当に

※わさび菜は、近種の「からし菜」の栄養成分値を使用し計算しています。

栄養量
 ・エネルギー…269kcal ・脂 質…14.9g ・ビタミンA…140μgRAE ・食物繊維…4.5g
 ・たんぱく質…5.7g ・炭水化物…31.6g ・ビタミンC…144.0mg ・食塩相当量…0.8g

- ① 柿の皮をむき4(～6)つに切り、ボウルに入れレモン汁大さじ1、オリーブオイル大さじ2加えてよく和えます。(あまり固くない柿が向いています。柿の表面がすこし崩れてレモン汁とオリーブオイルをうまく乳化させるのでこれだけでおいしいドレッシングになります。)



- ② その他の野菜を水で洗ってざるに上げよく水けを切ります。

- ③ ①のマリネした柿、②の野菜を皿に盛り付け、上から生ハムをかぶせます。お好みでオリーブオイル、バルサミコ酢、パルメザンチーズなど添えて下さい。

※一緒に盛り付ける野菜は、わさび菜、ルッコラ、チコリ、二十日大根など個性の強い野菜が向いています。こういった野菜だと、生ハムの塩分だけでおいしく食べられると思います。普通のレタス、サラダ菜の場合は味が水っぽくなってしまいますのでバルサミコ酢をかけたり、パルメザンチーズを振りかけたりして味を補強するのがよいと思います。

