

野木町地産地消メニュー



134 枝豆とトマトのカクテルサラダ



調理時間 15～20分

枝豆とコーンのプチプチとした食感が楽しい大人も子どもも大好きな一品です。

食材の旬

枝豆 7～8月

トマト 5～8月

玉ねぎ 3～5月

【材料】

枝豆	50g
トマト	1/2個
ひじき(乾燥)	5g
玉ねぎ	50g
カッテージチーズ	40g
(A)	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
レモン汁	小さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 枝豆は茹でる。ひじきは水で戻し、さっとゆがく。トマトは1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにして、水にさらし、水気をきる。Aは混ぜ合わせておく。
- ② 広口の器に玉ねぎ、ひじき、枝豆、トマト、カッテージチーズの順に重ねて盛り付ける。
- ③ Aをかけ、全体を混ぜていただく。

～ひとくちメモ～ 夏に旬を迎えるトマトを使ったサラダです。