



メティサラダ

レシピ：愛国学園短期大学

フレッシュメティとお好みの柑橘類をアジアの魚醤(ナンプラーやヌクナム等)を使ったドレッシングで和えたさわやかな風味のサラダです。



* 材料 * (2人分)

メティ(正味)..... 70g
 キャベツ..... 70g
 きゅうり..... 20g
 塩..... 少々
 グレープフルーツ.. 80g
 ツナ缶..... 40g
 ミントマト..... 8個

【ドレッシング】

ナンプラー..... 5g
 砂糖..... 3g
 レモン汁..... 6g

* 作り方 *

- ① キャベツ、きゅうりは細いせん切りにして、塩をまぶしてしんなりさせる。
- ② メティは太い茎は除いて食べやすい長さに切る。トッピング用のメティは別にしておく。
- ③ グレープフルーツは薄皮をむき、食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分に切る。
- ④ ボールに①の水気を絞り入れ、メティとほぐしたツナを入れて混ぜる。ドレッシングを入れ混ぜ合わせ、器に盛り付け、上にフレッシュメティの葉を飾り、ミニトマトを添える。
 好みでピーナツを砕いて散らしても良い。

オープンキャンパス、
公開講座、履修証明
プログラムなど



他のレシピも
載っています