

## あまいえんどうを使った 彩り野菜のアンチョビ粒マスタード和え

<< 白ワインにピッタリ！ちょぴり大人の健康サラダ >>



### 材 料 (2 人分)

あまいえんどう	10 本
パプリカ (赤・黄)	半個ずつ
アボガド	1 個
ミニトマト	3 個
かいわれ大根	1/2 パック
サニーレタス他季節の野菜	適量
アンチョビ (みじん)	少々
オリーブオイル	適量

### ドレッシング (4~5 人分)

おろシタマネギ	1/2 個分 (約 100g)
粒マスタード	50g
塩麴	30g
マヨネーズ	100g
アンチョビ (みじん)	少々
生パセリ (みじん)	少々

### 作 り 方

- ① あまいえんどうは 1 分半サッと塩ゆでしてザルなどにあげて水っぽくならないように自然に冷ましておく。
- ② パプリカはカットして種子を取り除き、細目の拍子切りにカットし、アボガド、ミニトマトはお好みにカットする。
- ③ 器の中心に①のエンドウを盛り重ね、周りにサニーレタスを盛り付け、あとの野菜は彩り良く散らしてドレッシングを適量かける。
- ④ 仕上げにアンチョビとオリーブオイルを散らして入れる。

### ※POINT

ドレッシングが分離しないようにボールに順番に入れながら良く泡だて器で混ぜていくこと。

