

夏野菜のパリパリサラダ

夏野菜の浅漬け風サラダです。歯ごたえのよい野菜とさわやかな風味のドレッシングが特徴です。



写真 5人分

ご提案品 シークワーサードレッシング

沖縄県産シークワーサー果汁の魅力を存分に引き出したシークワーサードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワーサー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

材料 5人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏ささみ	80g	シークワーサードレッシング	60g
塩・胡椒	少々		
片栗粉	適量		
ゴーヤ	30g		
パプリカ(赤)	15g		
パプリカ(黄)	25g		
きゅうり	80g		
大根	80g		
人参	30g		
塩	少々		
枝豆	30g		

作り方

鶏ささみは細切りにし、塩・胡椒で下味をつけた後片栗粉をまぶして茹でる。

ゴーヤ・パプリカは2mm幅のスライス、きゅうりは細めの乱切り、大根・人参は2mm厚さのいちょう切りにする。

に塩を振って10分ほど置いた後、流水で洗って水をよく切る。

枝豆・シークワーサードレッシングを合わせて器に盛り付ける。