

【メインディッシュ☆サマーサラダ】

材料

たまねぎ	・・・ 1/2 個
パプリカ	・・・ 1 個
自然海塩	・・・ 小さじ 1
きゅうり	・・・ 1 本
イタリアンパセリ	・・・ お好み適量 (代用可 : カールパセリ)
トマト	・・・ 2 個
アボカド	・・・ 1 個
茹でたひよこ豆	・・・ 60 g ぐらい
(味つけ)	
Exv オリーブオイル	・・・ 大さじ 3
レモン	・・・ 1/2 個
(オプション)	
イタリアンソルトミックス	・・・ お好み適量 (代用可 : ブラックペッパー)

つくり方

- 1 たまねぎ、パプリカを角切りしてボウルに入れる。
- 2 ここでボウルに塩を振り、この2つの野菜のみをやさしく揉み込む (㊦ここポイント)
- 3 ひきつづき、ハーブはみじん切り、きゅうり、トマトは角切りしてボウルに入れる。
- 4 タネと皮を取り除き、角切りしたアボカドと茹でたひよこ豆をボウルに入れる。
- 5 オイル、生レモン搾りの順でボウルに入れたら一度全体を絡めて、ペッパーをふりかけて再度混ぜ合わせてできあがり。

ワンポイントアドバイス

- たまねぎとパプリカ (注 : 他の野菜は絶対一緒に揉まないように !) を塩揉みすると、美味しく深い味が出てきますのでドレッシング要らず ! これに、Exv オリーブオイルとレモンだけで美味しい味を演出できる。イタリアンソルトミックス (ブラックペッパー) をプラスしても OK。
- 今回、ハーブはイタリアンパセリとデイルを使用。しかし、そこは各自の嗜好もあるので好みの組み合わせを楽しむことも肝要。また、今回のようなサラダにはドライではなく、フレッシュハーブをご使用ください。
- トマト、ひよこ豆、きゅうりはその時の状況に合わせて増量しても OK !