

# イタリアンサラダ



## 作りかた

1. さやいんげんは筋を取り、レンジ 600W 約2分20秒 で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。


2. ジャガイモは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。



3. ②をテーブルプレートの中央に置き 解凍・下ゆで 13 下ゆで根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

4. ボウルにAを合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

5. 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約8分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	403kcal	2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
さやいんげん	100g	150g	200g
じゃがいも（1個約200gの物）	1個	1・1/2個	2個
サラミソーセージ（薄切り）	6枚	9枚	12枚
プロセスチーズ（1cm角切り）	30g	45g	60g
スタッフドオリーブ（薄切り）	6個	9個	12個
A アンチョビ（みじん切り）	4枚	6枚	8枚
A 玉ねぎ（みじん切り）	25g	37g	50g
A パセリ（みじん切り）	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A レモン汁	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	カップ1/4	カップ1/2	カップ1/2
レモン（くし形切り）	適量	適量	適量

## ゆで物のコツ

### 料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



### 材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

**水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する**

皿などは使いません。