

● 糸寒天と海藻のさっぱりサラダ



寒天の日にちなんで考案した一品ですが、サラダの主演は、実は寒天ではなくドレッシング。寒天や海藻にほとんど味がないため、ドレッシングの味がおいしさの決め手になります。そこでドレッシングにひと工夫。玉ねぎの甘味や白ワインの風味をプラスして、本格的な味に仕上げました。マリネや温野菜にもよく合うので、ぜひ作ってみてください。



栄養成分 1人分

エネルギー 133kcal
たんぱく質 2.2g
カルシウム 50mg
食塩相当量 1.0g

材料 4人分

きゅうり 1/2本 (50g)
キャベツ 約4枚 (200g)
にんじん 1/4本 (50g)
豆もやし 1/3袋
海藻ミックス(乾燥) 5g
糸寒天 4g

《ドレッシング》

玉ねぎ 1/3個(約70g)

[A]

酢 大さじ3
しょうゆ 大さじ1
三温糖 大さじ1
白ワイン 小さじ2
塩 少々
白こしょう 少々

サラダ油 大さじ3

作り方

- 最初にドレッシングを作ります。玉ねぎをすりおろして小鍋に入れ、Aを加えて強火にかけます。沸騰したら火を弱めて2分ほど煮、とろみが出てツツとした辛みがなくなったら火を止め、サラダ油を少しずつ足しながらよく混ぜ合わせます。ボウルなどにあけて冷ました後、ラップをして冷蔵庫でよく冷やします。
- 海藻ミックスと5cm長さに切った糸寒天は水でもどします。
- きゅうりは縦半分にして斜め薄切り、キャベツは短冊切り、にんじんは5cm長さの細切りにします。
- 沸騰した湯に塩少々(分量外)を加え、きゅうり以外の野菜を入れ、1分ほど茹でて冷水に取り、ざるにあげてしっかりと水気を切ります。
- ボウルに水気を切った②、④ときゅうりを入れ、冷蔵庫でよく冷やします。
- ⑤を器に盛り、ドレッシングをかけます。