

陵西一寸ソラマメのマリネサラダ



材料: 4人分

陵西一寸ソラマメ 8莢 (約24粒 = 約130g)

トマト 大玉1個

パプリカ (イエロー) 50g

クリームチーズ 4個 (18g x 4個)

白ワインビネガー 大2

オリーブ油 大1

サラダ油 大1

ドレッシング レモン汁 大1

塩 適量

コショウ 少々

バジル (チップ) 少々



1. ソラマメを莢から取り出して、約2分塩茹でして皮を剥く。

※茹でる前にお歯黒に包丁で切り込みを入れておくと簡単にむけます。



2. パプリカはヘタと種を取り除いて、水分をよく拭き、幅約1cm角にカットする。

3. トマトは8等分のくし形切りにして、さらに横半分になり、16等分にします。

4. クリームチーズは1個を4等分にします。



5. ボールに白ワインビネガー、オリーブ油、サラダ油、レモン汁を入れ、塩とコショウを加え混ぜ合わせ、味を調べたらバジルを加えてかるくかき混ぜる。



6. ボールに1~4を入れたら、5をまんべんなく絡めてできあがり。