



ふきと そば米のサラダ

今が最も旬のふきを使ったサラダです。
さわやかな味で春らしい一品です。

【材料】2人分

ふき(ゆでたもの)	100g
にんじん	40g
たまねぎ	各1/4個
レモン	
アボカド	1/2個
そば米(ゆでたもの)	100g
サニーレタス(飾り用)	適宜
粒マスタード	小さじ2
はちみつ	小さじ1
塩	適量

【作り方】

- 1 沸騰させた湯に塩を多めに入れ、ふきを3~5分間ゆでる。
- 2 ゆであがったらざるに取り出し、水ですぐに冷やす。
- 3 ②の筋を取り除く。
- 4 ③の変色した端部を切り除き、5mm程度の小口切りにする。
- 5 たまねぎをみじん切りにして、塩とレモンをかける。
- 6 にんじんを5mm角に切り、塩をかける。
- 7 アボカドを格子切りにし、④と⑤と⑥とゆでたそば米を混ぜ合わせる。
- 8 はちみつと粒マスタードを混ぜ合わせる。
- 9 ⑦と⑧を混ぜ合わせれば完成。



おいしい ふきの 選び方

- ① 根元を持った際、ピンと立つもの
- ② 茎の太さが親指程度のもの

ふきの 保存方法

- ① 適当な長さに切ってポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。
- ② 下ゆで後に、水の入ったタッパーで保存