



インサラータ・ミスター

春を感じるサラダです イタリアでは葉物野菜、トマト、オリーブに魚介やプロシュートをのせオリーブオイル、バルサミコ酢、塩、黒こしょうをかけただけのサラダがよく食べられます。ほとんどのレストランのメニューにあります。非常に簡単ですが、イタリアを感じられるので是非試してほしいです。

使用商品

- エクストラ ヴァージン オリーブ オイル ノチュラーラ
- バルサミコ カヴァッリ クラッシコ 250ml

(2人分)

- レタス....1/2個
- ルッコラ.....1袋
- プチトマト(好みで切る)....10個
- アスパラガス....2本
- 生食用ボイルイカ、エビ....各50g
- オリーブの実....10個
- 塩....少々
- 黒こしょう...適量
- ゆで卵(スライス)....2個

材料

- オリーブオイル...適量
- バルサミコ酢...適量

① 野菜や魚介、オリーブを食べやすい大きさにちぎる、またはカットする。ゆで卵は薄くスライスする。

手順

(2) 大きめのボウル器に入れて、オリーブとバルサミコ酢をかける。
(3) 塩、こしょうをお好みでかけ完成。