



インサラータ・ミスタ

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 ノチェッラーラ
- ・ 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(お好みで切る)....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
- ・ オリーブオイル...適量
- ・ バルサミコ酢...適量

材
料

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。