

令和6年度 健康お役立ちレシピコンテスト～かんたん野菜レシピ～

入賞レシピ①



最優秀賞

大葉香る人参のサラダ



レシピ考案:横田 愛乃 さん



<レシピ考案者より>

- ・辛子マヨネーズと白だしで和風な味付けで、幅広い年代の人に合います。
- ・大葉が良いアクセントに！
- ・人参の崩し加減で食感が変わります。

【材料(4人分)】

- ・人参……………160g
- ・玉ねぎ……………20g
- ・いんげん……………3本
- ・ほうれん草の葉……2束
- ・大葉……………2枚
- ・ゆで卵……………1個
- ・マヨネーズ……………20g
- ・白だし……………20g
- ・からし……………2cm

【作り方】

- ①玉ねぎをスライスし、塩水にさらす。
- ②人参を蒸し、フォークで崩す。
- ③いんげんをゆで、約1cmに切る。
- ④卵は水からゆで、ゆで卵にする。ゆであがったら、水にさらし殻をむき、1cm位に切る。
- ⑤ほうれん草の葉をゆで、2cm位に切る。
- ⑥大葉はみじん切りにする。
- ⑦ゆでたほうれん草の葉、ゆで卵、マヨネーズ、からし、白だしを混ぜる。
- ⑧水気を切った①と②、⑥を⑦に加えて和え、皿に盛り付ける。



【審査員のコメントより】

- ・彩りがきれいで見た目も美味しそう。
- ・大葉と辛子のアクセントがとても良く、いくらでも食べられる。食欲のない人にも良さそう。
- ・人参を蒸して崩すとき、崩し方によって食べ易さのアレンジができるのが良い。

