

とっておきレシピ RECIPE

もやしでモダンイタリアン3色なます



材料

(4人前)

成田もやし (250g)

ニンジン (長さ10cmくらい) (150g)

ピーマン (2個)

赤唐辛子 (1本)

エクストラバージン油 (適量)

【調味料A】

野菜ブイヨンスープ(かつおだしでも可) (3カップ)

塩 (小2)

コショウ (少々)

乾燥バジル (少々)

作り方

1. 成田もやしを、塩 (分量外) を加えた熱湯でさっとゆでる。
2. ニンジン、ピーマンは千切りにし、塩少々 (分量外) を入れた熱湯でさっとゆでて冷水にさらす。
3. 赤唐辛子は戻してみじん切りにする。
4. 調味料Aに赤唐辛子を加えてまぜる。
5. (4)で野菜をあえて、しばらくおく。
6. 器に盛り付け、スープを軽く注ぐ。
7. 食べる直前にエクストラバージンオリーブ油を少量かける。