



雪印メグミルク 栗原はるみの「私のミルクレシピ」

カッテージチーズのサラダプレート

2015 August

材料(4人分)

- 「雪印北海道 100 カッテージチーズ」 200g
- グリーンサラダ
 - サラダリーフミックス 適宜
 - フルーツトマト 適宜
 - フレンチドレッシング
 - 赤ワインビネガー 大さじ2~3
 - オリーブ油 大さじ4
 - にんにくのすりおろし・塩・こしょう 各少々
- 豚肉のしぐれ煮
 - 豚肩ロース薄切り肉または切り落とし肉 200g
 - しょうゆ 大さじ2
 - みりん 大さじ1/2
 - しょうがのすりおろし 大さじ1/2
- なすのオリーブ油焼き
 - なす 4本(350g) ● 塩・こしょう 各少々
 - にんにく 2片 ● バジル・マスタード 各適宜
 - オリーブ油 大さじ3~4
- コールスロー
 - 紫キャベツ 300g ● 砂糖 少々
 - 塩 小さじ1/2 ● 塩・こしょう 各少々
 - マヨネーズ 1/4 カップ ● オリーブ・レモン 各適宜
 - レモン汁 大さじ1/2

作り方

- 1 サラダリーフミックスは氷水に放してから水気をサラダドライヤーなどでよく切り、密閉袋に入れる。トマトとともに冷蔵庫でよく冷やしておく。
- 2 フレンチドレッシングを作る。ボウルにワインビネガーを入れ、にんにくのすりおろしを加えて混ぜる。オリーブ油を少しずつ加え、泡立て器でよく混ぜて乳化させる。塩、こしょうを加えてさらによく混ぜる。使うまで冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 豚肉は3~4 cm角に切る。樹脂加工のフライパンを熱して豚肉を炒め、しょうゆとみりんを加える。中火で混ぜながら煮て、汁気が少なくなったらしょうがを加え、汁気がほとんどなくなるまで煮からめる。
- 4 なすはヘタを切り落とし、長さを半分にとってから4枚にスライスする。にんにくはつぶす。
- 5 グリルパンまたはフライパンに半量のオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出たらなすを入れ、軽く塩、こしょうをふって焼き色がつくまで両面を焼く。油を足しながら残りのなすを同様に焼く。
- 6 紫キャベツはせん切りにして氷水にさらす。水気をサラダドライヤーなどでよく切り、ボウルに入れ、塩をふってからめ、2~3分おき、水気を拭き取る。
- 7 小さいボウルにマヨネーズを入れ、レモン汁と砂糖を加えて混ぜる。
- 8 (6)のキャベツに(7)のソースを加えて軽くあえ、塩、こしょうで味を調える。
- 9 大皿に各サラダを盛り合わせる。サラダリーフミックスはフレンチドレッシングであえる。豚のしぐれ煮、横半分に切ったフルーツトマトを添える。なすのオリーブ油焼きはさらにオリーブ油(分量外)少々をふり、バジル、マスタードを添える。コールスローは器に盛って並べる。すき間にオリーブやレモンを添える。
- 10 カッテージチーズを器に盛り、(9)に添える。取り分けたサラダにたっぷりとかけていただく。