



雪印メグミルク 栗原はるみのミルクのある生活 「今月のミルクレシピ」

## サラダプレート 紫キャベツのサラダ/キャロットラペ/レンズ豆とソーセージのサラダ

2018年12月

### 材料(4人分)

水切りヨーグルト(作りやすい分量)  
●「ナチュレ 恵 megumi」 1パック(400g)

アボカド豆腐ソース(作りやすい分量)

- 絹ごし豆腐 1丁(350g)
- アボカド 大1個
- マヨネーズ 大さじ3~4
- 塩・こしょう 各少々

紫キャベツのサラダ(4人分)

- 紫キャベツ 300g
- 塩 小さじ1/2
- オリーブ油 大さじ2
- パルサミコ酢 大さじ2
- くるみ(ローストしたもの) 30g
- 塩・こしょう 各少々

キャロットラペ(4人分)

- にんじん 1本(250g)
- オリーブ油 大さじ2
- レモン汁 大さじ1
- クミンシード 小さじ2
- 塩・こしょう 各少々

レンズ豆とソーセージのサラダ(4人分)

- レンズ豆 1/2カップ
- セロリの軸・玉ねぎ、にんじんの薄切りなど 各適量
- ウインナーソーセージ 4本
- オリーブ油 大さじ1/2
- レモン汁 大さじ1/2~1
- 塩・こしょう 各少々

### 作り方

水切りヨーグルト

- 1 ボウルや容器にざるを重ねてペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れる。
- 2 ラップをし、冷蔵庫で3時間以上おいて水気を切る。

アボカド豆腐ソース

- 1 豆腐はペーパータオルで包み、しっかり重しをして冷蔵庫に2~3時間以上おく。350gの豆腐が300gになるくらいが目安。豆腐をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- 2 アボカドは皮と種を取り、(1)に加えてよく混ぜる。マヨネーズを入れ、塩、こしょうで味を調える。

紫キャベツのサラダ

- 1 紫キャベツは1.5cm角に切って水洗いし、サラダドライヤーで水気を切るか、ふきんなどで水気をよく拭き取ってからボウルに入れる。
- 2 塩を全体にまぶし、少し塩味がついてからオリーブ油を入れてからめ、パルサミコ酢を加える。粗く割ったくるみを加え、味をみて塩、こしょうで調える。

キャロットラペ

- 1 にんじんは皮をむき、5~6cm長さのせん切りにする。ボウルに入れ、塩少々をふって全体にまぶす。
- 2 オリーブ油を加えてからめしてから、レモン汁を入れる。クミンをふり、塩、こしょうで味を調える。

レンズ豆とソーセージのサラダ

- 1 レンズ豆は洗って、鍋に入れる。十分かぶるまで水を加え、塩少々と香味野菜を入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、蓋をして豆がやわらかくなるまで10~15分ゆでてざるに上げる。汁気をよく切ってボウルに入れる。
- 2 ソーセージは5mm幅の輪切りにし、熱したオリーブ油で炒め、油ごと(1)のボウルに入れる。レモン汁を加え、塩、こしょうで味を調える。

※上記のサラダをそれぞれ取り分け、水切りヨーグルトやアボカド豆腐ソースをたっぷりと添え、さらにレモンを絞ったり、パンを添えたりする。