



リボンがキュートなカラフル野菜とレンズ豆のボリュームサラダ カラフルリボンサラダ

対応製品名 : ベジタブル スパイラルスライサー

使用部品 : アンクルチューブ、ストレートチューブ、
カッティングコーン (グリーン、ブラック)

調理時間 : 20分

材料 (4人分)

ズッキーニ (緑・黄)	各1本 (正味300g)
紫キャベツ	正味80g
紅芯大根	1/4個 (正味50g)
ルッコラ	2株 (一口大にちぎる)
レンズ豆	30g

〈ドレッシング〉

紫玉ねぎ	1/4個 (正味40g)
ミニトマト	5個 (半分に切る)
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ4
白ワインビネガー	大さじ1
塩	1g
はちみつ	5g
粒マスタード	小さじ1

作り方

下準備 (製品で切る野菜)

- ・ 紅芯大根は皮をむく。
- ・ ズッキーニ、紫キャベツ、紫玉ねぎはアンクルチューブに入る大きさに、紅芯大根はストレートチューブに入る大きさに切り、両端を平らに切っておく。

1. [野菜を切る] ズッキーニはアンクルチューブとブラックのカッティングコーンで太切りにする。紫キャベツ、紫玉ねぎはアンクルチューブとグリーンのカッティングコーンで薄切りにする。紅芯大根はストレートチューブとブラックのカッティングコーンでワイドスパゲッティ状にする。
2. ボウルにドレッシングの材料と1で切った紫玉ねぎを入れて、混ぜておく。
3. 鍋に湯を沸かし、レンズ豆を5分ほど茹で、水気を切る。
4. 2に紅芯大根以外の材料を入れて混ぜる。
5. 紅芯大根は①長さ30cm×1本、②長さ7cm×2本 (端を山形に切り取り、リボンの下部2本を作る)、③長さ5cm×1本用意する。
6. ①を約7cmの長さになるように2重に巻いてリボンの上部を作り、③で中央を巻く。
7. 器に4を盛り、②のリボンの下部を八の字になるように置き、その上に6のリボン上部をのせる。