

具たくさんサラダ



材料（2人前）

カリフローレ（カリフラワーでも可）	80g
ミケランジェロ（ロマネスコ）	80g
赤ピーマン（パプリカ）	25g
黄ピーマン（パプリカ）	25g
ブラック・オリーブ	10g
ケッパー	小さじ1
ピクルス	0.5本
アンチョビ	フィレ3枚
ドレッシング	大さじ4

<ドレッシング>（4人前）

オリーブオイル	100ml
レモン汁	適量
白ワインビネガー	大さじ1
塩・黒こしょう	少々

つくりかた

＜野菜の下ごしらえ＞

- ① カリフローレとミケランジェロ（ロマネスコ）はそれぞれ小房に分け、塩茹でし、冷水にとってさます。
- ② 赤ピーマン、黄ピーマンは大きめの角切りにする。
- ③ ピクルスは輪切りにする。
- ④ アンチョビはみじん切りにする。

＜ドレッシング＞

- ① ボウルにレモン汁、白ワインビネガー、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①にオリーブオイルを少しずつ加えながら、泡立て器でよく混ぜる。

＜仕上げ＞

- ① すべての材料をボウルに入れ、ドレッシングを加えて手早くあえ器に盛り付ける。