

## 料理名

おもてなしサラダ

## 使用する食材と分量

(4人分)

※和歌山県産農産物の食材  
には★印を明記

## 料理写真



- ★レタス 6枚
- ★大根(8mm位の太さ) 20cm位
- ★かぼちや 1/8コ
- ★さつま芋 1本
- ★ブロッコリー 1/2房
- ★ゴキウ草 20粒
- ★パプリカ 1コ
- ★キヌササ 少々
- ★人参 1/4本

塩

ソース(ミヤマ、グリーンベリー)

## 作り方/調理時間(30)分

- ・大根はピーラーでうすく切り、塩でもんでしんなりさせる。
- ・かぼちやは5mm厚さに切り、レンジで600w 4分加熱する。
- ・さつま芋は輪切りにして、レンジで600w 5分加熱する。
- ・ブロッコリーは塩ゆでする、人参は輪切りにして、ゆでて粗で振く、パプリカも5とゆでて粗で振く。
- ・皿にレタスをしき、中央に大根も高くもりつけ、ゴキウ草や人参をかざる。
- まわりにさつま芋の輪切りをしき、上にかぼちやブロッコリー、キヌササ、パプリカで形をととのえながらかざりつける。大根もあまるので、小さくもりつけて、ゴキウ草をかざる

(ソース) ミヤマ(ミヤマソース⇒1:2)

グリーンベリー(グリーンベリーソース⇒2:1) 好みソースでたべて下さい。

## 応募作品のポイント

- ・大根をたっぷり使います。ゴキウ草、パプリカでほなやかに!
- ・エビや生ハム、ゆで卵をもっと豪華になります。(正月など)