

## ☆バサロのおすすめレシピ☆

# 「柿ときのこのサラダ レモンドレッシング」



材 料(4人分) 1人分:50. 0kcal

|                   |      |          |        |
|-------------------|------|----------|--------|
| 柿                 | 1/2個 | レモン汁     | 大さじ1   |
| しめじ、えのきなど<br>合わせて | 50g  | 塩        | 小さじ1/8 |
|                   |      | ブラックペッパー | 少々     |
| 水菜                | 1/8束 | オリーブオイル  | 大さじ1   |

### 作り方

1. 柿は皮をむいて種を取り、細切りにする。水菜は3センチ長さにカットする。
2. きのこは石突を落とし3センチくらいの長さにカットし熱湯でサッと茹でて冷まし、水気をきる。
3. 調味料を全て合わせてドレッシングを作っておく。
4. 柿ときのこを、3のドレッシングを適量かけて10分ほど絡めておく。
5. 食べる直前に水菜を4と和え、器に盛り、残りのドレッシングをかけて出来上がり。

☆甘い柿をさっぱりと酸味のあるレモンドレッシングと一緒にいただくサラダです。今たくさん出回っている富有柿を使用しています。甘くて果汁も多く、果肉も柔らかいのが特徴です。ビタミンCを豊富に含んでいるので健康な身体作りや風邪の予防をサポートしてくれます。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ