



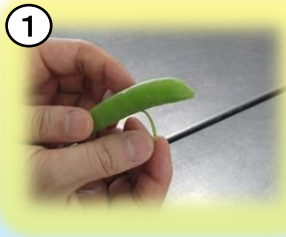
# トマトサラダ



## <材料>

	(1人分)
トマト	30g
きゅうり	10g
スナップエンドウ	5g
ハム	5g
酢	3cc
油	1g
砂糖	1g
塩	0.1g

## <作り方>



①



②



③

①スナップエンドウは爪や指先を使って先っぽをつまんで、筋を取ります。

②沸騰したお湯に塩を入れて柔らかくなるまで湯がいたら、1~2cmぐらいの大きさに揃えて切っておきます。

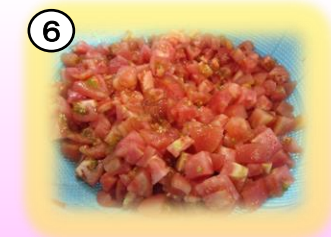
③きゅうりも1~2cmぐらいの大きさに揃えて切っておきます。



④



⑤



⑥

④トマトは数か所に切り込みを入れて、熱湯をかけ、皮を湯むきします。

⑤1~2cmぐらいの大きさに揃えて切ります。

⑥ザルにあけて少し水分を切っておきます。



⑦



⑧



⑨

⑦ハムも1~2cmの正方形に切りそろえて数秒だけ湯がきます。

⑧ボールなどに材料を入れてドレッシングを作ります。

⑨大きめのボールなどに材料、ドレッシングを入れて混ぜ合わせたら出来上がりです。

スナップエンドウは4月から6月にかけて旬となります。筋がとっても硬いので下処理をするときに丁寧にとっておきましょう。茹でる時には塩を入れるのを忘れずに、湯がきすぎに気を付けましょう。

ドレッシングを作ると思うとめんどくさく感じる人もいますが、野菜を合わせたボールに直接、酢、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせて、最後にオリーブオイルやサラダ油を適当に降るだけでも大丈夫です。

甘酸っぱい味で、子どもも大人も食べやすいサラダです。