

アントシアニン サラダ



【材料（6人分）】

= サラダベース =

紫キャベツ 350g

バルサミコ 100cc

甜菜糖 30g

= 野菜ベース =

カゴメ 冷凍ナスのグリル(ダイス) 100g

カゴメ 冷凍レンティッキエ (レンズ豆) と

大麦小麦のミックス 100g

オリーブオイル 25g

サラダベースの煮汁 適量

バルサミコ 少々

= 仕上げ =

ドライイチジク 45g

ミント 少々

【作り方】

= サラダベースを作る =

①紫キャベツを1.5cm幅にカットし、ボールに移し、バルサミコ、甜菜糖を加え、手で揉みこむように馴染ませる。（揉みこんで出たジュースは、野菜ベースのソースとして回す）

= 野菜ベースを作る =

②フライパンにオリーブオイルを敷き、ナスのグリルとレンティッキエ（レンズ豆）と大麦小麦のミックスを炒める。

③①のサラダベースの煮汁とバルサミコを加えて味を調べて冷ます。

= 仕上げ =

④サラダベースと野菜ベースを混ぜ込み、カットしたドライイチジクとミントを盛り付ける。

レンティッキエと大麦小麦のミックスで豆・穀類の種類が増やせます。調理の過程で出るジュースも余すことなく使い、彩りも鮮やかなサラダに仕上がります。