

## 都市生活 ビオサポ便り Vol.66 2021.5

春の爽やかな時期があつという間に過ぎ、夏日がちらほら…気温が高くなってきました。契約野菜は、レタス、水菜、そろそろきゅうりも…と生で食べられる野菜が届いています。みなさんの食卓もサラダの登場回数が増えてきていますか？サラダといえばドレッシング！カタログにはたくさんの種類のドレッシングが載っています。市販のドレッシングの多くは化学調味料や増粘剤などの添加物が使用されていますが、生活クラブでは不使用！いろいろ注文してお気に入りを見つけてくださいね～

今月のレシピに使われているシーザーサラダ用ドレッシング。“香り高いプロセスチーズを使用し、チーズ感とコクを引き出したドレッシング”の謳い文句通り、味よく、コクもあり、期待を裏切らない美味しさです。ドレッシングとしてだけでなく、リゾットの味付けにも使えるのだとか。市販品と比べると油脂分が控えめなのも嬉しいポイント。野菜をモリモリ食べたい方はぜひお試しを！



サラダはヘルシーにノンオイル派！の方も多いと思いますが、野菜に多く含まれるビタミンは油と相性が良く、ビタミンの吸収をよくするはたらきがあります。効率よく栄養を吸収するためには油をプラスしましょう！

旬の野菜レシピは、**水菜**を使ったサラダを二種類を紹介します！水菜はそのほとんどが水分ですが、緑黄色野菜。βカロテンの他にもカルシウムを含む栄養豊富な葉物野菜です。

## 旬の野菜のレシピ

### ■水菜と新じゃがのサラダ

—ビオサポレシピより—

〈材料〉4人分

水菜…3株(120g)

トマト…1/2個(75g)

新馬鈴薯…2個(300g)

スライスロースハム…4枚

シーザーサラダ用ドレッシング…

大さじ4

〈作り方〉

1. 水菜は4cm長さに切り、トマトは角切りにする。新馬鈴薯は皮をむき、細切りにしてさっとゆで、水で冷やして水気をきる。スライスロースハムは5mm幅に切る。
2. ①を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかける。



### ■水菜のチョレギサラダ

このドレッシングのレシピは、韓国風お好み焼き粉のつけダレとして紹介されているものです。野菜は、お好みでレタスもプラスしてください！

〈材料〉

水菜…1/2束

①醤油…大さじ1

酢…大さじ1/2

素精糖…小さじ1

ごま油…小さじ1/2

おろしにんにく…少々

〈作り方〉

1. 水菜は4cm長さに切り、①は混ぜ合わせておく。
2. 食べる直前に和え、いりごまをふる。

