



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



117 レモンとハムのサラダ

材料(2人分)

レモン 1個
スライスハム 60g
レディーサラダ(大根) 1/3本
玉ねぎ 1/2個
茹で枝豆 20粒
A(醤油小さじ1、オリーブ油大さじ1、
塩少々、胡椒少々)



<作り方>

1. レモンは1/3個を薄切りにして、残りは絞る。Aと混ぜる。
2. レディーサラダ、玉ねぎは薄切りにして水に10分さらして水分を切り、ハムは銀杏切りいちょうにする。
3. 全ての材料を和えて、器に盛る。

ワンポイントアドバイス



- ・爽やかなレモンの香りとコクのあるハムとシャキッとした野菜が美味しい、暑い日にぴったりのサラダです。
- ・近年、大根の開発が盛んです。レディーサラダの代わりに、ラディッシュ、紅くるり大根、紅芯大根などを使っても美味しいです。

