

缶詰と万能ドレッシングを無駄なく使って、手間いらずのご馳走を作る！

オイルサーディンと 春野菜のゴマドレサラダ



＜材料＞ 4人分

- オイルサーディン . . . 2缶
- ◆季節の野菜と根菜いろいろ
- ジャガイモ . . . 大1個
- ニンジン . . . 1本
- タマネギ . . . 1個
- キャベツ . . . 1/4個
- ごぼう . . . 1～2本
- レンコン . . . 100g
- かぼちゃ . . . 1/4個
- ブロッコリー . . . 1株



オイルサーディンを
取り出した後のオイル
万能ドレッシング
すりゴマ（練りゴマ）
マヨネーズ
粗挽きコショウ

- . . . 大さじ4程度
- . . . 大さじ4
- . . . 大さじ4
- . . . 大さじ2～3



＜作り方＞

- 1 万能ドレッシングを作っておく。

万能ドレッシング

米酢 : しょうゆ : みりん
5 : 5 : 1

- 米酢、しょうゆ、みりんを上記の割合で混ぜて、ビンなどに保存しておく。
- ・添加物が一切なく、安心・安全な食卓に常備！
- ・冷蔵庫で保存しておくとも半年程度もちます。
- ・用途は多岐にわたり、そのまま刺身や餃子、肉まんのタレに。ポン酢しょうゆ風にも使えるほか、各種オイルなどと混ぜて多様なドレッシングに変化。和・洋・中に適応します。
- ・作るほうが安くついて経済的です！



- 2 オイルサーディンは網ザルなどに出してオイルを切る。ひと缶につき大さじ2程度のオイルが出る。
- 3 緑色の野菜以外の野菜は下処理をして切り、次々に蒸し器に入れていく。
Point! ・大ぶりに切ってもOK！
・キャベツは柔らかくなりすぎないように一番上に置く。
- 4 2を湯気の立った蒸し器に入れて25分間程度蒸す。緑色の野菜は、色よく仕上げるために、さっと湯がき冷水に取って色止めしておく。
- 5 取り出したオイルサーディンはフライパンで焼く。
- 6 材料の★を混ぜ合わせてゴマドレソースを作る。
- 7 野菜とオイルサーディンにソースをかけてきれいに盛り付ける。



- Point!** ・ゴマドレは、どんな野菜にも良く合いますが、蒸し野菜が特に美味しくなります。
- ・豆腐や豚しゃぶにかけたり、用途は様々！

