



ショウガ風味のドレッシングがさっぱりまとめます

オータムポエムとタコのサラダ

材料(4人分)

オータムポエム … 200g
 ゆでタコ …………… 200g
 ショウガ …………… 1片
 サラダ油 …… 大さじ2
 しょうゆ …… 大さじ1
 塩 …………… 小さじ1/2
 砂糖 …… 小さじ1/2

(A)

作り方

- ① オータムポエムは熱湯で30秒ゆでて水に入れ、水気を切って3cmの長さに切る。
- ② ゆでタコは斜めに薄く切る。ショウガは皮をむいてみじん切りにする。
- ③ ボウルに (A)を入れてよく混ぜ、①と②を加えて混ぜ合わせる。

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----