

BBQで豪快調理！

リングイッサのサラダケーキ仕立て



■ 材料 ■

リングイッサ 1袋/サラダ菜 1株/胡瓜 1/4本/黄色パプリカ
1/8個/スプラウト 適量/トマト 1個/紫玉ねぎ 1/4個/セロリ
1/2本/ピーマン 1個/イタリアンパセリ 2枝/☆Casteloピネガ
ー (赤) 大さじ2/☆オリーブオイル 大さじ1/☆ガーリックパ
ウダー 少々/☆塩胡椒 小さじ1/4

■ 作り方 ■

1. (ヴィナグレッチェソース作り) トマト、紫玉ねぎ、ピーマン、セロリ、イタリアンパセリは全てみじん切りにし、★の調味料と和える ※冷蔵庫で少し馴染ませると野菜の香りが出て美味しくなります
2. フライパンやグリルでリングイッサを両面こんがり焼き上げる ※予め下茹でしておくか、フライパンに少量の水を入れて蒸し焼きにすると短時間で中までしっかり火が通ります
3. リングイッサにサラダ菜やお好みの野菜を飾り完成。ヴィナグレッチェソースを添えて召し上がれ！

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
http://oisyyy.wix.com/oisy