

春野菜のオリーブあえ



日本の春の香りを存分に感じられる素材を洋風に味付け。
若い方にも受け入れられやすい、新しい食べ方の提案です！

材料 (10人分)

そら豆 (むき身) …300g
うど…150g
ふき…120g

●オリーブソース

GABAN® ブラックオリーブ種抜き …40g
GABAN® ケーパース…8g
GABAN® ジャークチキンシーズニング …2g
GABAN® オリーブオイルEXバージン …15ml

レシピ (所要時間:15分※)

- ① ふきは板ずりし、熱湯でゆで皮を剥き、ひと晩水にさらしてアクを抜いて長さ4cmに切る。
- ② うどは皮をむき、長さ4cmの拍子木切りにして酢水にさらす。
- ③ そら豆は熱湯に塩を入れてゆで、皮を剥く。
- ④ オリーブソースの材料をフードプロセッサーに入れて攪拌し、みじん切りにする。
- ⑤ ④をボウルに空け、①～③を加えて和える。
- ⑥ 器に⑤を盛り付ける。

※アクを抜く時間は含みません。