

GABAN®

かぼちゃとブロッコリーのサラダ エスニックオイル



スパイスの香りに移したオイルで、よくあるかぼちゃの
サラダをひと味違う味にアレンジ！

🍷 材料（4人分）

かぼちゃ…330g
玉ねぎ…120g
ブロッコリー…65g
GABAN® カシューナッツ…40g
レモン果汁…30ml
レモンの皮…5g
GABAN® 練りマスタード…18g
GABAN® ミントホール…0.5g
塩…2g
GABAN® ブラックペッパー荒挽…0.5g

サラダ油…45ml

A [GABAN® シナモカッシャスティック
…3.5g

GABAN® クローブスホール…0.5g

GABAN® カルダモンホール…1.5g

🍲 レシピ（所要時間:40分※）

- ① 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をよくしぼり、レモン果汁、練りマスタードと混ぜる。
- ② ブロッコリーは小房にし、色よくゆでる。カシューナッツはローストし、粗めに砕く。
- ③ かぼちゃはひと口大に切り、蒸し器で蒸す。
- ④ ③をボウルに入れて木ベラでつぶし、①、すりおろしたレモンの皮を入れて混ぜ、塩・ブラックペッパー荒挽で味を調える。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら②、ミントホールを加えて混ぜる。
- ⑥ カルダモンホールは麺棒またはビンの底などでつぶしておく。
- ⑦ 小さめのフライパンにサラダ油、Aのスパイスを入れ、香りが出るまで弱火にかけ、冷めたらザルなどで濾しておく。
- ⑧ ⑤に⑦を加えて混ぜる。
- ⑨ 器に⑧を盛りつける。