



村岡奈弥さんの 季節の健康レシピ②

リボンズハウス通信 Vol.2(2011年10月)掲載

料理研究家(NPO 法人キャンサーリボンズ委員)の村岡奈弥さんが紹介するヘルシーで美味しい簡単レシピです。
このレシピは、当 NPO が発行する季刊紙「リボンズハウス通信」に掲載されたものです。

梨、レンコン、柿の歯ごたえを楽しめるサラダです。

レンコンは、ビタミン C、ビタミン B12 が豊富で、貧血を防ぎ肝臓の働きも助けます。

●●●レンコンのサラダ 梨ソース和え●●●

【材料】 6人分

レンコン	200g (乱切りにし、歯ごたえが残る程度に茹でておく)
春菊	1/2束 (葉を摘み、さっと茹でておく)
柿	1個 (皮をむき、いちょう切り)
梨	1/8個 (皮をむき、いちょう切り)
菊花	1輪 (準備できれば)

◆梨ソースの材料

梨	1/4個 (すりおろす)
松の実	大さじ1と1/2 (炒める)
はちみつ	小さじ1弱
酢	大さじ1
塩	小さじ1/6



【作り方】

1. 松の実をすり鉢で当たり、ペースト状にする。はちみつ、酢、塩と、すりおろした梨を混ぜ合わせソースを作る。
2. 下ごしらえしたレンコン、春菊、柿、梨を1のソースに和える。
3. 器に盛る(用意できれば)菊の花びらを散らす。