

押し麦とエビのサラダ

[2~3人分]

渡辺有子の料理
あかさたな
定価(税込): 1400 円



材料

- 押し麦 90g
- エビ(中) 10尾
- そら豆 24粒
- オリーブ油 大さじ2
- レモン汁 1/2個分(約大さじ2)
- レモンの皮 1/2個分
- 塩、黒こしょう 各適量
- バジル 適量

1. エビは殻をむき、塩水で洗ってから背に切れ目を入れ、背ワタを取る。
そら豆は薄皮をむく。



2. 押し麦はさっと洗い、たっぷりの湯に小さじ1の塩を入れて15分ゆでる。
大きめのザルにとり、水分をきる。



3. 蒸気があがった蒸し器でエビとそら豆を一緒に5分蒸す。



4. 素材を合わせたらオリーブ油をまわしかけ、レモン汁、黒こしょうで和える。
麦をゆでる時にしっかり塩味をつけているので、塩は味をみてから加減する。



5. 味をなじませる。刻んだレモンの皮、ちぎったバジルをちらす。
最後に、オリーブ油適量と黒こしょうをふったらできあがり。

