



温かい春野菜のサラダ

材料（4人分）

ジャガイモ…4個
インゲン…200g
スイートコーン…1本
キャベツ…3～4枚（200g）
ソーセージ…8本
水…50cc
白ワイン…50cc
岩塩…小さじ1

（ドレッシング）

ニンジン…1/5本（40g）
塩…小さじ1/2
こしょう…少々
オレンジジュース…60cc
オリーブオイル…大さじ1
ワインビネガー（なければ酢）
…（お好みで）小さじ2
チリパウダー…少々



作り方

- 1 ジャガイモはよく洗って芽をとり、皮つきのまま3～4等分する。インゲンは先端を5mmほど切り落とし、半分に切る。スイートコーンはそくように切る。キャベツは外してよく洗い、水気を切って大きめにちぎる。
- 2 キャセロールへジャガイモ、ソーセージ、インゲン、スイートコーンの順に入れ、水と白ワインを注いでから岩塩を全体に振り、中火にかける。沸騰したら弱火にして、約9分加熱する。
- 3 ドレッシングを作る。ニンジンをすりおろして塩・こしょう、オレンジジュースを入れて混ぜる。オリーブオイルとお好みでワインビネガーを加え、チリパウダーを振ってさらに混ぜる。
- 4 2のジャガイモに火が通ったら、キャベツを入れて弱火でさらに1分加熱する。火からおろして木じやくしで底からざっくりと混ぜ、皿に盛って3のドレッシングをかける。