

万能すりごまドレッシングでいただく秋のホットサラダ

色どりがきれいな秋の食材を一皿に盛り付け、ごま風味のドレッシングでいただきます。



できあがり 2人分

材料

さつまいも	100g
れんこん	60g
かぼちゃ	60g
エリンギ	2本
しめじ	少量
ベビーリーフ	適量
ミックスナッツ	適量
パプリカ（赤・黄）	各1/4個
油	少量
水	大さじ2
【万能ごまソース】	
練りごま	大さじ1
ポン酢	大さじ2
すりごま白	大さじ2

作り方

- ① さつまいも、れんこん、かぼちゃ、エリンギは食べやすい大きさにスライスする。しめじはほぐしておく。
- ② フライパンに少量油をしき、エリンギ、しめじを焼いて皿に取り出す。同じフライパンにかぼちゃ、さつまいも、れんこんを並べ、水を大さじ2振りかけて蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ③ ベビーリーフはよく洗う。パプリカは食べやすい大きさにカットする。ミックスナッツは軽く刻む。万能ごまソースを合わせておく。
- ④ ①②を彩りよく器に盛り付け、ナッツと万能ごまソースをかける。