



Recipe

まいにちの発酵レシピ

トマトサラダ

Ingredients 材料 /2 人分

トマト 中 5 個
塩麴 小さじ 1

玉ねぎ ½ 個
大葉 5 枚
みょうが 2 本

(A)
甘酒 大さじ 2
醤油麴 (醤油) 小さじ 1
米酢 大さじ 3
オリーブオイル 大さじ 1
白こしょう 少々

Directions 作り方

- ① トマトのヘタをとり、沸騰したお湯に入れて 5~10 秒ほどしたら氷水に入れて皮を剥く。(お好みで皮付きままでもよい)
- ② ①を食べやすい大きさに切ってボウルなどに入れて塩麴を加えて和えたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ (玉ねぎドレッシング) 玉ねぎはみじん切りにしてから水につけて 5 分ほど置いてから水気をしっかり拭き取り、みじん切りしたみょうがと大葉を合わせてボウルに入れたら A を加えて混ぜてから冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ ②と③がよく冷えたら盛り付ける。召し上がる前に全体を混ぜてください。