# 【レシピ】春野菜のサラダ（さっぱりフレンチドレッシングで)

こんにちは＾＾☘

今日は今の時期にぴったりの春野菜のサラダをご紹介します～(*^o^*)

今回は粒マスタードを使った簡単フレンチドレッシングも合わせて。

もしなければ、フレンチドレッシングでも、他のドレッシングでも合いますよ：）

さっぱりしながらもベーコンなどが入っているので、コクや旨味のある食べ応えのあるサラダです。

冷やした白ワインによく合います～

## 春野菜のサラダ

材料

- お好みの葉野菜・・・適量

- スナップえんどう・・・4さや
- アスパラ・・・1~2本
- ミニトマト(赤・黄)・・・3個
- ベーコン(ブロック)・・・30g
- A　粒マスタード・・・小さじ1/2
- A　白ワインビネガー・・・大さじ1/2
- A　オリーブオイル・・・大さじ2
- A　はちみつ・・・小さじ1
- A　塩・・・小さじ1/4
- A　胡椒・・・適量

## 春野菜のサラダ の作り方

①お好みの葉野菜は冷水につけパリッとさせ、一口大にちぎる。スナップえんどうは筋を取る。

②アスパラは硬い部分を切り、ピーラーで数cm皮をむく。スナップえんどう、アスパラは塩ゆで(分量外)して冷水にとり水けを切る

③スナップえんどうのさやは手で開く。アスパラガスは食べやすい長さに切る。

④ミニトマトはヘタを外して4等分に切る。ベーコンは棒状に切り、油を入れずにフライパンで弱火で炒める。

⑤アスパラの茹で方: 沸騰した湯に塩(水1Lに対して小さじ1)を入れ普通の太さで1分30~45秒、太めのもので2分茹でる。

⑥スナップえんどうの茹で方: 沸騰した湯に塩(塩[illegible]…[illegible]水1Lに対して小さじ1ほど)を入れ、1分半ほど茹でる。

⑦[illegible]Aをしっかりと混ぜ合わせ、水気をしっかり拭き取った野菜と4のベーコンをあえて器に盛る。

ポイント

[illegible]

[illegible]&食べづらいので、小さめの一口大に切りましょう。

[illegible]
（水気を切らないと、ドレッシングが薄まり、水っぽくなってしまいます～）

[illegible]

[illegible]

[illegible]UPします～[illegible]

では皆様、良い休日を[illegible]