



パセリと わさび菜のサラダ



1. パセリとわさび菜は茎を除いて、
細かく刻むか、手で小さくちぎる。
トマトはヘタをとって6等分にカット、
アーリーレッドとピクルスはみじん切りにする。

【材 料】

- ・パセリ...1~2束 ← パセリだけでもOK
- ・わさび菜...1束
- ・トマト...7~8個
- ・アーリーレッド...1/2個
(赤玉ねぎ、なければ白で)
- ・ピクルス...適量
(なければきゅうりで)

- ・オリーブオイル...大さじ4
- ・レモンの搾り汁...大さじ4
- A 薄口しょうゆ...適量
- ・タバスコ...少々
- ・塩こしょう...少々
- ・あればオールスパイス...少々

2. Aをボウルに入れてよく混ぜ、
ヴィネグレット(ドレッシング)を作る。

3. 1と2をよく和えて、お皿に盛りつけて
出来上がり! }



memo

カルロス・グリーンさんも大好物、レバノン料理のパセリサラダ「タザリー」の
本場のものはブルグル(麦)やミントやレバニーズスパイスなどで作るようですが、
手に入りやすいものでシンプルに、そしてミントの代わりにカールが可愛いわさび菜で作りました。
付け合わせのイメージが強いパセリですが、鉄分やビタミンCやβカロテンを豊富に含む野菜です。
栄養豊富なパセリがたっぷり採れるマリ風サラダ、試してみてくださいね。
冷蔵庫で一晩寝かせても味が馴染んで美味しいので作り置きにも!



レモンは、ぜひ生のレモンを絞ったものが
オススメです!

