

らっきょうとインゲン豆のからし和え



材料(2人前)

らっきょう … 約10個
 インゲン豆 … 40g
 七味唐辛子 … 5g
 らっきょう酢 … 適量
 上白糖 … 全体量の5%
 塩 … 全体量の1%
 コショウ … 適量
 からし(チューブ) … 5g
 フレンチマスタード … 20g
 ウスターソース … 5cc

<トッピング>

ラディッシュ … 6枚

<1UP食材>

タルタルソース … 20g
 らっきょう … 2個

作り方



1. らっきょうをザルに入れて良く洗い、固い皮を一枚むきます。



2. 1のらっきょうのひげ根と先端をカットします。



3. 容量約200ccの空瓶に、らっきょう・上白糖・塩・七味唐辛子を入れ、らっきょうが浸るまでらっきょう酢を入れます。



4. 瓶の蓋をしっかりと締めて500Wの電子レンジで約2分30秒〜3分間加熱し、その後しばらく冷ましておきます。
 ※冷蔵庫で約1週間漬け置きする。
 ※市販されている酢漬けのらっきょうを使用することで、ここまでの作業を省略することができます。



5. ボウルに、からし・フレンチマスタード・ウスターソースを入れ、だまにならように混ぜたら、そこに4とインゲン豆を入れます、最後に塩コショウで味を調えお皿に盛り付けます。
 ※インゲン豆は塩茹でし、約2cmの長さにカットします。



6. 5にラディッシュをトッピングします。



みじん切りにしたらっきょうとタルタルソースをあわせて、6の上にかけます。

