

里芋とレタスのすりながし

○ 材料(6人分)

里芋	5個 (150g 程度)
たまねぎ	半分 (100g 程度)
塩糀	野菜の1割程度
昆布	5センチ角1枚

レタス	半分 (200g)
EXVオリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/4
白味噌	大さじ1

洗ってレンジにかけ、少し柔らかくなれば皮をむいて半分に切る

繊維に垂直に薄切り

ざく切り

○ 作りかた

1. 里芋、たまねぎを鍋にいれ、重さの1割弱の塩糀をもみ込み、昆布と合わせて水をひたひたに入れ、蓋をして火にかけて、里芋が柔らかくなり、たまねぎがとろんとするまで煮る
2. ボウルにレタスとその1割の重さの塩糀、オリーブオイルを入れてよくもんでしなっとさせる。
3. ①に②を合わせ、白味噌も入れて軽く火を通し、ミキサーでつぶして完成。

