

Poireaux vinaigrette avec fromage

ポワローヴィネグレット

○材料（前菜で6人分）

ポワロネギ	300g
昆布水	600~700cc
塩	一つまみ

お好みのチーズ 適量

○ヴィネグレット

フレンチマスタード	小さじ1
はちみつ	小さじ1
塩	小さじ1/4
白ワインヴィネガー	大さじ半分
レモン汁	大さじ半分
オリーブオイル	30cc
グレープシードオイル	30cc

●材料（2人分）

- 1・ポワロネギは長さ10センチくらいに切る（輪切りでもオッケイです）
- 2・①にかぶるくらいの昆布水を入れ塩を軽く一つまみ加えてふたをして火にかける。15分くらいしてくたくたになったらそのまま冷ます。

ドレッシングを作る

- 1・フレンチマスタードとはちみつ、塩をよく混ぜ白ワインヴィネガーとレモン汁も混ぜる。オリーブオイル、グレープシードオイルを混ぜながらすこしづつ加える。

ヴィネグレットでポワロを和えて冷たく冷やす。
冷蔵庫で4、5日保存可

冷たく冷やしたポワロネギにチーズを乗せるものよくあるプレゼンテーションです。

ポワロネギをゆがいたお汁は利尿作用、痩身効果が抜群！です。ぜひ余すことなくお飲みくださいね。

