



今度は何をミックスするのかな？
 楽々、ゆったり、目にもおいしいお料理を。



デビー・メイの かんたんレシピ

その6

コッパーペニーサラダ



* Copper Penny Salad *

クリスマスとお正月の季節が近づいてきました。今回ご紹介するレシピはどれもこれからのパーティーや家族の食卓で喜ばれます。
 コッパーペニーサラダの名前は、アメリカの1セント銅貨から来ています。薄切りのニンジンが、1セント銅貨に似ているからです。(アメリカのニンジンは細いものが多いので、輪切りにスライスすると、同じくらい大きくなります) このサラダはどんな料理にも合います。さらに、冷蔵庫で1週間くらい日持ちし、日が経てばたつほど味がなじみおいしくなりますよ。甘酸っぱい食べ物が好きな方にはオススメです。クリスマスの持ち寄り食事会やパーティーの際には、ピーマンやパプリカを足してお祝いの雰囲気を出しましょう。胃にもやさしいですよ。

〈作り方〉

1. ニンジンは輪切りのスライスにしておく。
2. 玉ねぎ・セロリ・ピーマン (パプリカ) はみじん切りにしておく。
3. フライパンでニンジンをしんなりするまで炒め火を止める。



4. 玉ねぎ、セロリ、ピーマン・パプリカを加え冷ましておく。
5. トマトスープ、砂糖、サラダ油、お酢を小鍋に入れ、砂糖が溶けるまで加熱し、冷ます。
6. ドレッシングが冷めたら野菜と合わせ、冷蔵庫で冷やす。

材料

ニンジン	6本
玉ねぎ	1/4 個
セロリ (みじん切り)	1/2 カップ
ピーマン またはパプリカ (みじん切り)	1 カップ

＜ドレッシング＞	
トマトスープ またはケチャップ	1 カップ
砂糖	60g
サラダ油	70cc
お酢	70cc