



<材料> 4人分

帆立（刺身用）	8個
なま麩（クルミ）	1/2本
じゃがいも	2個
ブロッコリー	1/2株
エリンギ	1本
赤パプリカ	1/4個
グリーンアスパラ	1束
ドレッシング	クルミ 4粒
	オリーブ油 大さじ2
	マスタード 小さじ2
	酢 大さじ2
	塩 小さじ1
	こしょう 少々

<作り方>

1. じゃがいもは一口大に切り、水大さじ1~2をふり電子レンジに3分かける。
2. 容器に帆立、食べやすい大きさに切った他の材料を並べ、酒と塩少々を振り、ふたをしてじゃがいもが柔らかくなるまで蒸し煮する。
3. クルミはオーブントースターで焼きつぶし、他の材料と混ぜる。
4. 2.に3.をかける。