

Insalata mista ricca

ご馳走温サラダ



材料（季節の野菜適宜）

いんげん

かぼちゃ

オクラ

人参

じゃが芋

サツマ芋

ごぼう

ミニトマト

キュウリ

セロリ

オルチョサンニータ

自然塩

作り方

- 1) 全て野菜を食べやすい大きさに切る
- 2) お湯を沸騰させ、1%の塩を入れる。その中に
じゃが芋
かぼちゃ
サツマ芋
オクラの順にゆがいていく。（一個一個別にゆでてよし、固いもの順にでもよい）
ごぼう、にんじん、いんげんは7分通ゆでてから塩1%をいれ別茹でする
- 3) 柔らかくゆでたらざるにとり、蒸気を良く抜く 四方八方から蒸気が抜けるように
- 4) 冷める直前にオルチョサンニータを全体にからむ量、注ぎよくからめる
- 5) 生でも食べられるミニトマト、セロリ、キュウリなども食べやすい大きさに切り加え、
塩少々を足して全体によくあわせる

少なくとも5種類以上の野菜を混ぜるとよい。好みで酢を回しがけしても良い