



とうもろこし

みそ風味サラダ



<材料>

とうもろこし1本 きゅうり1本 トマト1個

《調味料C》

プレーンヨーグルト30g 酢大さじ1 オリーブオイル大さじ2 上高地みそ20g
にんにく10gのすりおろし（お好みで）

【作り方】

- ① ボウルに調味料Cのオリーブオイル以外の材料を入れて泡立て器でよく混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えて混ぜる。
- ② 電子レンジとうもろこしは包丁で実をそぐ。（黄色の実の部分）
- ③ きゅうりは両端を切り落として縦半分にし、斜め薄切りにする。
- ④ トマトは横半分にして種を取り除いて2等角切りにする。
- ⑤ 別のボウルにきゅうり、トマト、とうもろこしを入れてざっくり混ぜる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、①のドレッシングをかける。



電子レンジとうもろこし

- ① とうもろこしは外側の皮を除いて耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジで3分加熱する。上下を返して、さらに2分30秒加熱して、粗熱がとれるまでそのまま冷ます。
- ② 茎と葉のつけ根から2等ほど上の部分を切り落とす。
- ③ ヒゲを持ってトウモロコシを振る。

