

緑色が鮮やか！ 温野菜のシーザーサラダ

ミネラル水に浸ければ氷水なしでもシャキシャキになります。

I. 材料（3～4人前）

- ① 希望の命水 30cc
(10倍濃縮なら3cc)
- ② 白菜 1/4個
- ③ ベーコン 100g
- ④ オリーブ油 15cc=大さじ1
- ⑤ 米酢 15cc=大さじ1
- ⑥ マヨネーズ 大さじ4
- ⑦ 黒コショウ 適宜
- ⑧ 粉チーズ 適宜
(すりおろしなら尚可)



II. 作り方

- ①白菜を食べやすい大きさに切り、希望の命水を加えた浸け水に10分間さらす。その後はザルなどにかけ、水気をよく切っておく。
- ②ベーコンを食べやすい大きさに切る。油をひかずにフライパンで炒める。ややカリカリになるよう中火～強火にするとさらに美味しい。火が通ったら米酢を回し入れ、さらによく炒めて酸味を飛ばす。
- ③中火のまま②にオリーブ油を加え、全体をよく混ぜ、白濁したとろみが回ったらボウルに取り出す。
- ④マヨネーズと米酢少々(分量外)、希望の命水少々(適量)を混ぜ合わせてなめらかなドレッシングを作る。
- ⑤ボウルに盛ったサラダに④のドレッシングを絡め、粉チーズをたっぷり振り、黒コショウでアクセントをつける。



粉チーズといえば「パルメザン」チーズが一般的ですが「ミモレット」や「チェダー」チーズの塊りをすりおろしても風味豊かで美味しくなります。