

『ビーツのサラダ』

材 料

ビーツ (中)	1 個
じゃがいも (中)	1 個
ブラウンマツシユル ーム	6 個
ニンニク	1 片
白ワインビネガー	大さじ 2 ~ 3
オリーブオイル	適量
テイル	適量
塩・胡椒	適量
ツナ缶 (マグロ)	1 缶



作 り 方

- ① ニンニクを細かくみじん切り煮します。刻んだニンニクは大きめのボウルに入れます。
- ② 鍋にお湯を沸かして、酢を小さじ1(分量外)入れてビーツを皮のまま軽く茹でます。
- ③ 茹で上がったビーツを、厚めに皮を剥いて、サイコロ状に切ります。切ったら①のボウルに入れます、
- ④ マツシユル ームを4分割位に切り、多目のオリーブオイルでソテーします。これもボウルに。
- ⑤ 鍋に水を入れ、じゃがいもを水から茹でます。水気を切っておきます。
- ⑥ 茹で上がったじゃがいもをサイコロ状に切って、ボウルに。
- ⑦ ボウルにツナ缶を軽く油を切って入れ、塩・こしょう、ワインビネガーを加えて味が馴染むように混ぜて出来上がり！