

子持ちたか菜アーサイのグリル

<< 早春の味をダイナミックに！ >>



※POINT

バーベキューなどで楽しむ際は、充分水気を切り、表面にオリーブオイルを塗って焼くと風味が増します。



----- 材料 (数人分) -----

子持ちたか菜アーサイ	数個
ドレッシング	適量
粗びき胡椒	適量

----- 作り方 -----

- ① 子持ちたか菜アーサイはよく洗っておく。
- ② 水気を切ってから食べやすいように縦に切る。
- ③ トースターで葉が焦げる程度焼く (約5分)
- ④ 皿に盛り付け、お好みのドレッシングまたは粗びき胡椒をかけて完成。

