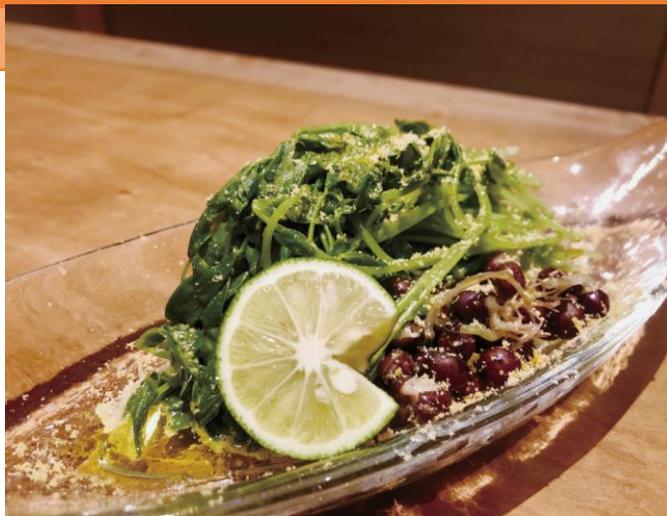


材料

(4人分)

豆苗…2パック (500g)
 だし昆布…1枚
 ミモレット…30g
 オリーブ油 (エクストラバージン) …大さじ2
 スダチ…1個
 塩…適宜



作り方

- 豆苗は根元から切り落とし、種を取り除いておく。葉
- (1) (苗)の部分はだし昆布を入れた保存容器に並べておく。
 - (2) 種を鍋に入れ水から15分ほどゆで、(1)の葉(苗)が浸るほどの湯量を保って(1)の保存容器にゆで汁ごと注ぎ、塩を一つまみ入れ落としぶたをして、そのまま冷ます。
 - (3) 冷やした(2)の豆苗の漬け汁をサッと切り、種と一緒に器に盛り付け、スダチ、オリーブ油(エクストラバージン)、すりおろしたミモレットを上から回しかけ出来上がり。