



秋は洋梨が美味しい季節ですね。そこで今週は「洋梨のサラダ」を紹介します。このサラダは、洋梨の甘みとスパイシーなプルコギ、そしてブルーチーズの自然な味と食感のバランスが絶妙です。ぜひ旬のサラダをお楽しみください。

2-3人分

時間：10分

材料

- プルコギ (100g)
- 洋梨 (1/2個)
- ヴィーガンブルーチーズ (20g)
- バルサミコ酢 (大さじ1)
- ベビーリーフミックス (20g)
- フレッシュミント (適量)



レシピ

まずはじめに、プルコギを冷凍した状態で、袋のまま沸騰した湯で4分ほど加熱しておく。(完了後、細切りにする)

1. 洋梨を 10 等分もしくは 12 等分にカットする。



2. スライスした洋梨の両面をグリルする。



3. 皿にベビーリーフ、プルコギ、グリルした洋梨を盛りつける。

4. バルサミコ酢を回しかける。

5. ヴィーガンブルーチーズを小さくちぎって散らす。
(お好みでフレッシュミントを添える)

いただきます！

