



春日井ノパルとアボカドと大根のサラダ

レシピ提供：後藤サボテン さん

春日井ノパル（食用サボテン）の定番のサラダです。
ハウス栽培されたものは皮も柔らかく、生のまま食べることが出来ますよ◎



材料 (3～4人分)

ノパル（食用サボテン）	2枚
アボカド	1個
大根	1/4本
ミニトマト	4～5個
青じそドレッシング（市販）	お好み

つくりかた

① ノパルの白い部分をピーラーなどで取り除きます。詳しくは「春日井ノパルの下ごしらえ」をご覧ください。



② ノパルは繊維にそって縦に千切りにします。繊維に沿って切ることによって、青臭さを和らげます。
大根は太め千切りにします。

③ お好みの大きさにカットしたアボカドとミニトマトをのせます。



④あとは市販の青じそドレッシングをかけて完成です☆

コツ・ポイント

ドレッシングはどんな種類でも良いと思いますが、青じそドレッシングがノパルの酸味と良く合いおすすめです♪
春日井ノパルのネバネバ成分のおかげで、ドレッシングにとろみがかでてサラダに良くからみます☆

ひとこと

春日井ノパルの酸味とネバネバを楽しめるメニューを作りました。
夏におすすめのサラダです☆

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課（keizai@city.kasugai.lg.jp）までお知らせください。「サボレピ」で紹介・配布させていただきます。

発行：春日井市経済振興課（TEL:0568-85-6244）

