



三鷹市 × チリ共和国

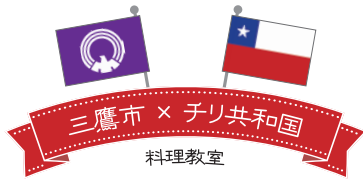
料理教室



チリサラダ ペブレソース（トマトのさっぱりソース）



三鷹市ホストタウン交流事業
ーチリのクリスマス料理教室ー
（令和2年12月12日）



チリサラダ

ペブレソース (トマトのさっぱりソース)



【材料/ 2人前】

- パクチー…………… 6g(約1束)
- トマト…………… 160g(約1個)
- 玉ねぎ…………… 90g(約中1/2個)
- オリーブオイル… 30g(約大さじ2)
- 塩…………… 適量
- 胡椒…………… 適量
- サラダリーフ野菜…………… 適量

【作り方】

1. トマトを1cmの角切りにする。
玉ねぎを荒みじん切りにする。
パクチーは、葉の部分と茎の部分に分ける。
葉は1cm幅に、茎は0.5cm幅に切る。
2. ボウルに切った1.の野菜を入れ、塩、胡椒、オリーブオイルを加え和える。
3. 冷蔵庫で冷やし、馴染んだら完成。
お好みのサラダリーフ野菜にかける。