

---

## 【サラダ好きのシェフが考えた サラダ好きのための131のサラダ】目次

はじめに

おいしいサラダを作るコツ

基本のドレッシング、マヨネーズ

油+酢のシンプルドレッシング

### POTATO ジャガイモのサラダ

ポテトの温サラダ

ポテトと卵のサラダ マスタード風味

半熟卵とじゃがいもとしいたけの温サラダ

半熟卵とじゃがいもとまいたけの温サラダ オリーブ風味

じゃがいもとザワークラウトと鶏肉の酸っぱいサラダ

モロッコインゲンとじゃがいものツナマヨネーズ

ポテトとビーツとサーモンのサラダ

ひらたけとしいたけとじゃがいものゆでサラダ

きのこじゃがいもと鶏手羽のヴィネグレットソース

温かいじゃがいもとアサツキと鴨のサラダ

じゃが揚げのピリ辛ケチャップ

じゃがいもと鶏肉とパイナップルのサラダ

じゃがいものブルーチーズ風味

たことじゃがいものグリーンドレッシング

じゃがいもとえびのグリーンマヨネーズ

### MASHED POTATO マッシュポテトのサラダ

アボカドとえびとマッシュポテトのサラダ

カリフラワーとマッシュポテトのサラダ

和グリーン野菜とゆでだことマッシュポテトのサラダ

いろいろ野菜とスモークサーモンとマッシュポテトの温サラダ

### SWEET POTATO さつまいものサラダ

蒸しさつまいものアーモンドマヨネーズ

さつまいものオニオンカラメリゼ

蒸しさつまいものクルミ風味

さつまいものカラメルマヨネーズ和え

## **PUMPKIN かぼちやのサラダ**

かぼちやのマスカルポーネマヨネーズ 柚子風味

かぼちやとカリカリベーコンのサラダ

重ねかぼちやのマスカルポーネマヨネーズ

## **POTATO & PUMPKIN いも、いも、かぼちやのM i xサラダ**

じゃがいもとさつまいもとしいたけのサラダ

じゃがいもとさつまいもとかぼちやのマッシュサラダ

じゃがいもとさつまいもの粒マスタードマヨネーズ

さつまいもとじゃがいもとかぼちやのロールレーズンマヨネーズ

## **TOMATO トマトのサラダ**

トマトサラダ 生姜風味

トマトのローストマリネ シラス風味

トマトのローストマリネ バジル風味

トマトのローストマリネ ツナ風味

トマトのローストマリネ 生ハム風味

## **TOMATO & OTHERS トマトM i xサラダ**

トマトとズッキーニのサラダ ルーコラの香り

トマトとなすとパプリカのサラダ

トマトローストとあさりのサラダ

トマトローストのサラダ カレー風味

トマトときゅうりと鶏ささみのサラダ

## **EGGPLANT なすのサラダ**

なすとカッテージチーズのマリネ

なすの揚げサラダ サルサソース

揚げなすとパプリカの味噌風味

なすとしいたけの揚げサラダ 味噌風味

揚げなすと鯖のサラダ

なすの揚げサラダ 梅風味

揚げなすのアンチョビソースがけ

## **GREEN BEANS & MUSHROOM**

**いんげん+マッシュルームのサラダ**

いんげん、モロッコいんげん、マッシュルーム、トマトのサラダ

いんげんとマッシュルームのサラダ

いんげんとフレッシュマッシュルームのレバードレッシング

## **BELL PEPPERS** パプリカ、ピーマンのサラダ

パプリカの揚げサラダ

パプリカのサラダ アンチョビ風味

パプリカのサラダ ツナ風味

パプリカといかのサラダ 生姜風味

パプリカのサラダ サワークリームソース

緑ピーマンの揚げサラダ

## **CAULIFLOWER** カリフラワーのサラダ

カリフラワーのグリル レバードレッシング

カリフラワーの揚げサラダ

いかとグリルとカリフラワーのサラダ

カリフラワーの揚げサラダ 軽い生姜風味

## **BROCCOLI & OTHERS** ブロッコリーのMixサラダ

ブロッコリーとカリフラワーと半熟卵のサラダ

ブロッコリーといかのサラダ

ブロッコリーと鰯ポワレのサラダ

## **ASPARAGUS & OTHERS** アスパラMixサラダ

グリーンアスパラガスと半熟卵のマヨネーズクリーム和え

にんじんとじゃがいもとグリーンアスパラガスのカレーマヨネーズサラダ

グリーンアスパラガスと新玉ねぎのオレンジマヨネーズ

## **CUCUMBER & OTHERS** きゅうりMixサラダ

ひめきゅうりと黒オリーブのサラダ

とろとろ卵ときゅうりとトマトとじゃがいものサラダ

セロリときゅうりのブルーチーズソース

いか、きゅうり、うどのレモンドレッシング

夏野菜のサラダ バルサミコドレッシング

## **CABBAGE** キャベツのサラダ

キャベツとセロリといかのサラダ  
キャベツとセロリと鶏胸肉のサラダ  
キャベツと粗挽きソーセージのサラダ  
赤キャベツとリンゴとクレソンのサラダ  
赤キャベツの甘酢サラダ  
ゆでキャベツと帆立の燻製のサラダ

### **LETTUCE レタス、サラダ菜のサラダ**

レタスとカリカリベーコンのサラダ  
レタスとスモークサーモンのオリーブクリームソース  
レタスと生うどとやしお鱒の軽い燻製のサラダ  
いちごとレタスのサラダ バルサミコドレッシング  
揚げレタスとうどのポン酢ドレッシング  
サラダ菜のレモンクリームドレッシング  
グリーンミックスサラダ ブルーチーズ風味  
サラダ菜のレモンドレッシング ブルーチーズ風味

### **ENDIVE アンディーブのサラダ**

アンディーブとトマトと鯛のサラダ  
アンディーブとスモークサーモンのサラダ  
アンディーブとシュリンプのオリーブクリームソース

### **GREEN LEAVES 青菜のサラダ**

和グリーン野菜の温サラダ  
にらと鶏唐揚げのサラダ  
菜の花のピーナッツマスタードマヨネーズ

### **NAPA CABBAGE 白菜のサラダ**

白菜と豚薄切り肉のポン酢サラダ  
白菜と秋刀魚のサラダ 生ハムの香り

### **DAIKON RADISH & TURNIP 大根、かぶのサラダ**

サーモンマリネと大根のサラダ  
大根としめじとまいたけのサラダ  
ゆで大根と豚肉の辛みサラダ  
大根とわかめと白いきのこのサラダ

白い野菜～れんこん、大根、じゃがいも～といかの揚げサラダ  
かぶとじゃがいもと卵のブルーチーズドレッシング  
かぶとえびのゆでサラダ

### **ONION 長ねぎ、玉ねぎのサラダ**

焼きねぎとチョリソーのサラダ  
長ねぎのゆでサラダ  
温かい新玉ねぎとモッツァレラチーズのサラダ  
赤ねぎのフレンチ味噌ドレッシング  
ムール貝とアサツキのカレー風味  
ムール貝とアサツキのヴィネグレットソース

### **TARO 里いものサラダ**

しいたけと里いものサラダ  
揚げ小さいものオニオンカラメリゼ  
里いもとにんじんとれんこんとローストチキンのサラダ

### **UDO WILD GREENS うどのサラダ**

うどとしいたけのグリル レバードレッシング  
うどと白身魚のマリネ  
うどとしめじのサラダ

### **CARROT & BURDOCK にんじん、ごぼうのサラダ**

にんじんと鴨の燻製のサラダ  
ごぼうと鶏胸肉の味噌マヨネーズ和え  
ごぼう、にんじん、鶏肉の中華風サラダ

### **FRUITS フルーツのサラダ**

イチジクと生ハムのマリネ  
リンゴのサラダ セロリヨーグルト

### **BEANS フレッシュ豆サラダ**

とうもろこしと枝豆とじゃがいものレモンマヨネーズ  
とうもろこしと枝豆とじゃがいものサラダ 豆板醤風味  
緑野菜とゆで卵のサラダ

**MIXED BEANS 豆豆サラダ**

ミックスビーンズとセロリと赤玉ねぎのサラダ

ミックスビーンズといろいろきのこのサラダ

ミックスビーンズと粗挽きソーセージのサラダ

レンズ豆と黒豆とじゃがいものサラダ

ひよこ豆とツナのヴィネグレットソース

**FISH & SEAWEED +青魚 +海藻のおつまみサラダ**

ルーコラと鰯のグリル

鰯のマリネとじゃがいもとザワークラウトのサラダ

にしんのマリネとじゃがいもとカリフラワーのサラダ

鰹とじゃがいもとなすのサラダ

鰹とピーマンとなすのサラダ

海藻ときのこのサラダ ポン酢生姜ドレッシング