

## 【サラダ好きのシェフが考えた サラダ好きに贈る 137 のっておきサラダ】

### Contents

はじめに

### おいしいサラダを作るために

組み合わせの法則

+αで更においしく

基本のドレッシング・マヨネーズとそのバリエーション 10

### POTATO 無限のじゃがいもサラダ

じゃがいもとカリフラワーとチキンのサラダ

じゃがいもと卵とブロッコリーのサラダ

じゃがいもと塩豚と春菊のサラダ

じゃがいもと鶏挽き肉と長ねぎのサラダ

じゃがいもとほうれん草と豚薄切り肉のサラダ

じゃがいもときのこと生ハムのサラダ

じゃがいもとホタテとブロッコリーのサラダ

じゃがいもとほうれん草とベーコンのサラダ

じゃがいもと鱈ときゅうりのサラダ

じゃがいもとサーモンと黒オリーブのサラダ

じゃがいもと半熟卵と黒オリーブのサラダ

じゃがいもといんげんと椎茸の揚げサラダ

野菜のマセドアンサラダ

じゃがいもとリンゴのサラダ

アボカドと紫じゃがいもとメークインのロール

### SWEET POTATO & PUMPKIN さつまいも、かぼちゃの大人サラダ

かぼちゃとじゃがいものクリームチーズソース

かぼちゃとさつまいものガトー ゴルゴンゾーラ風味

さつまいものサラダ ゴルゴンゾーラ風味

さつまいもと紫じゃがいものサラダ

じゃがいも、かぼちゃ、さつまいものクリームチーズソース

さつまいもとじゃがいものガトー マスカルポーネ風味

## **AVOCADO アボカドのヘルシーサラダ**

アボカドとモッツァレラのサラダ  
アボカドとえびとグレープフルーツのサラダ  
アボカドとトマトとじゃがいものサラダ  
アボカドとトマトときゅうりの白ワインヴィネガードレッシング

## **SPRING VEGETABLES 春色春野菜サラダ**

春野菜と生ハムのサラダ パルミジャーノ風味  
菜の花とホタテのサラダ  
春野菜とえびのサラダ オレンジ風味  
じゃがいもとグリーンピースとハムのサラダ  
じゃがいもとグリーンピースとベーコンのサラダ

## **TOMATO おしゃれトマトサラダ**

パプリカと玉ねぎのオーブン焼きとフレッシュトマトのサラダ  
焼きトマトとセルバチコのサラダ  
トマトとホタテのロースト  
トマトとチキンのロースト

## **EGGPLANT & CUCUMBER なす、きゅうりのデリ風サラダ**

なすのマリネ バルサミコドレッシング  
なすとトマトのローストサラダ  
なすとししとうの西京味噌風味  
たたききゅうりと鶏胸肉 きゅうりソース

## **ZUCCHINI ズッキーニのサラダ**

焼きズッキーニとトマトのサラダ  
ズッキーニ、なす、パプリカのツナマヨネーズ

## **GREEN ASPARAGUS グリーンアスパラガスのサラダ**

グリーンアスパラガスとホタテのサラダ  
グリーンアスパラガスとブロッコリーのサラダ ゴルゴンゾーラのソース

## **PEPPER ピーマン、パプリカ、甘とうがらしのサラダ**

パプリカと牛薄切り肉のサラダ

ピーマンとたたききゅうりのみょうが風味  
ししとうとしらすのフレンチ生姜風味  
万願寺とうがらしのオリーブ風味  
万願寺とうがらしとししとうの網焼き

### **CABBAGE 便利なキャベツサラダ**

コールスローとチキンのサラダ カレー風味  
キャベツとサラミソーセージのサラダ  
キャベツとゴルゴンゾーラ、レモンのサラダ  
キャベツと赤キャベツとチキンのサラダ  
キャベツとゴルゴンゾーラのサラダ  
赤キャベツとえびのサラダ  
赤キャベツと焼きベーコンのサラダ  
コーンとキャベツのサラダ  
キャベツとベーコンのゆでサラダ

### **LETTUCE レタスが主役のレタスサラダ**

フリルレタスのフランス風  
ロメインレタスとゴルゴンゾーラのサラダ  
レタスとゴルゴンゾーラのサラダ  
レタスのポン酢ソース  
ロメインレタスとアボカドとトマトのサラダ  
ロメインレタスと蒸し鶏のカレーマヨネーズ

### **OTHER LEAFY VEGETABLES いろいろ葉野菜サラダ**

ほうれん草と鶏レバーの温サラダ  
小松菜のポシェとベーコン 赤ワインヴィネガードレッシング  
からし菜のポシェとスモークサーモン 赤ワインヴィネガードレッシング  
からし水菜と舞茸のサラダ レバー風味  
ルコラとスモークサーモンとベーコンのサラダ  
春菊とベーコンのサラダ  
リンゴとクレソンと生クルミのサラダ  
アスパラ菜（オータムポエム）のフレンチマヨネーズ

### **BROCCOLI & CAULIFLOWER ブロッコリー、カリフラワーの個性派サラダ**

ブロッコリーのクリームソース アンチョビ風味

カリフラワーのロースト ラヴィゴットソース

### **ONION 玉ねぎのおつまみサラダ**

玉ねぎのホイル焼き

玉ねぎとチキンのフリッツサラダ

### **CARROT おいしいにんじんサラダ**

いろいろにんじんのロースト

にんじんロースト セロリのソース

にんじんサラダ (キャロットラペ)

にんじんとチキンのサラダ

### **BEET ビーツの美サラダ**

ビーツと柿とクレソンのサラダ

ビーツとリンゴと赤玉ねぎのサラダ

じゃがいも、ビーツ、きゅうりのヨーグルトドレッシング

じゃがいもとビーツと卵のサラダ

ビーツと大根のサラダ

### **TARO 里いもの和洋サラダ**

里いもと春菊と豚薄切り肉のサラダ

里いもと長ねぎと鶏もも肉のサラダ

### **LOTUS ROOT とまらないれんこんサラダ**

れんこんのサラダ 粒マスタードマヨネーズ

れんこんと舞茸と雑穀のマヨネーズ和え

れんこんと鯖のサラダ

### **BURDOCK ごぼうの食感サラダ**

ごぼうのツナマヨネーズ

ごぼうと椎茸とクルミのサラダ

ごぼうのフリッツといかのサラダ

### **DAIKON RADISH & TURNIP 大根、かぶの新感覚サラダ**

大根とハムのサラダ

大根と春菊のサラダ

鶏胸肉と大根のロール

大根と椎茸のサラダ

かぶとリンゴとしらすのサラダ

いろいろ大根とかぶのサラダ

にんじんとクレソンと大根の甘酢サラダ

**BEAN SPROUTS, NAPA CABBAGE, JAPANESE LEEK** もやし、白菜、長ねぎのサラダ

ねぎ、もやし、鶏のフレンチポン酢ドレッシング

白菜と干しえびのサラダ

下仁田ねぎのヴィネグレットソース

**MIXED** ミックスしないミックスサラダ

野菜と鶏の春菊ドレッシング

焼き野菜と五穀米のサラダ

**BEANS** 簡単豆サラダ

いろいろ豆ときゅうり、ベーコンのヴィネグレットソース

いろいろ豆としめじ、いんげんのツナマヨネーズ

**MUSHROOM** 旨きのこサラダ

舞茸と半熟卵とレバーのヴィネグレットソース

舞茸のコンフィのサラダ

いろいろきのこのサラダ

きのこことじゃがいもと栗のポワレ

**SEAFOOD** 手軽な魚介サラダ

まぐろと山いもとセリのサラダ

まぐろのサラダ 春菊ソース

いなだのカルパッチョ フレッシュトマトドレッシング

さわらとウドのピクルス

たこときゅうりのサラダ

パプリカとたこのサラダ ツナ風味

えびと雑穀のマリネサラダ

きゅうりとえびのケチャップサラダ

アボカドペーストとえびとリンゴのサラダ

牡蠣のコンフィ フレンチ大根ドレッシング

## MEAT 野菜もおいしい肉サラダ

トレヴィスと舞茸とローストチキンのサラダ

クレソンとミニツステーキのサラダ

鶏ささみの梅フレンチ大根ドレッシング

## FRUITS フルーツを活かすサラダ

じゃがいもとリンゴのヨーグルトドレッシング

グレープフルーツとオレンジのヨーグルトドレッシング

じゃがいもとパイナップルとチキンのヨーグルトドレッシング

## NOODLES おつまみ麺サラダ

おろしきゅうりのそうめんサラダ

トマト、パプリカのサルサソースのそうめんサラダ

舞茸と椎茸のそうめんサラダ

スパゲッティサラダ フレッシュトマトドレッシング

## ON TOAST トーストサラダ

トースト+卵サラダ

トースト+じゃがいもとえびのサラダ

トースト+いろいろきのこ玉ねぎのソテー、春菊のサラダ

トースト+じゃがいもとザワークラウトと鱈のサラダ

## SALSA かけるサラダ。野菜のソース

トマトのサルサ

ほうれん草のサルサ