

しおかぜサラダ



作り方

- ① 野菜はせん切りにして水に放し、水気を切って、皿の中央に形よく盛る。
- ② ハマチは3枚に下ろしてそぎ切りにし、たこもそぎ切りにして、①の上に形を整えながら盛り付ける。
- ③ わかめ、レモンのくし型も形よく盛る。
- ④ いらごまは、魚の上に散らす。
- ⑤ Aをよく混ぜ合わせ、④の上からかけ、よく混ぜ合わせて、いただきます。

材料（6人分）

ハマチ	200g	
たこ	100cc	
大根	300g	
きゅうり	1本	
レタス	80g	
ねぎ	2本	
わかめ（干）	10g	
レモン	1個	
A {	しょう油	大さじ4
	ごま油	大さじ1
	サラダ油	大さじ3
白ごま	大さじ2	



旬の野菜をたっぷりのせて
作ってね。

