

えびとさつまいものクリーミーサラダ

さつまいもとえびをあわせて、デリ風サラダはいかがでしょう。

調理時間

15分

1人当り

329kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・むきえび 100g
- ・さつまいも 1/2本(180g)
- ・レーズン 15g
- ・くるみ 15g



- A
- ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・クリームチーズ 大さじ1
 - ・粒マスタード 大さじ2/3

POINT!

粒マスタードが味をひきしめてくれます。

●作り方

- ① さつまいもは1.5cm厚さのいちよう切りにし、水に3分ほどさらす。ひたひたの水でやわらかくなるまで茹で、ザルにあげて湯をよく切る。
- ② Aは混ぜあわせる。くるみは小さく砕く。レーズンはぬるま湯でやわらかく戻す。
- ③ むきえびは塩を加えた熱湯に入れ、1分たったら火を止めてそのまま冷まし、ザルにあげて湯をよく切る。全ての材料をAで和える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る