

ホタルイカと春野菜のホットサラダ

旬のホタルイカと茹で野菜を、熱々のドレッシングであえたホットサラダ。

調理時間
10分

1人当り
130kcal



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)

- ・ホタルイカ…………… 100g
- ・カリフラワー…………… 1/3個
- ・キャベツ…………… 2枚
- ・しょうゆ…………… 小さじ1
- ・レモン汁…………… 小さじ2

- A
- ・オリーブオイル…………… 大さじ1
 - ・にんにく(みじん切り)…………… 1/2片
 - ・赤唐辛子(小口切り)…………… 少々
 - ・塩…………… 小さじ1



●作り方

- ① 塩少々(分量外)を加えた熱湯にカリフラワーを入れ、1分ほど茹で、取り出す。粗熱がとれたら小房に切る。
- ② 続けてキャベツを入れ、サッと茹でる。
- ③ 粗熱がとれたら葉はひとくち大に切り、芯は細かく刻む。カリフラワー、キャベツ、ホタルイカをざっと混ぜる。
- ④ 小鍋にAを入れ、弱火にかける。香りがたったら火を止めて、しょうゆとレモン汁を加え、③にまわしかけ、全体を混ぜる。



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