

鯛のブーケサラダ

母の日にぴったりな、花束のようなサラダ。

調理時間
10分

1人当り
159kcal



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)

- 鯛 (刺身) 1冊分
- フリルレタス 8枚
- ルッコラ 1/2袋
- きゅうり 1/2本
- ミニトマト 3個

- A
- オレンジ 1/4個
 - 白ワインビネガー ... 小さじ1と1/2
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 塩、こしょう 適宜



●作り方

- ① Aでオレンジドレッシングを作る。オレンジは皮をむき、果肉をみじん切りにする。残りの材料とともにボウルに入れ、スプーンの背でオレンジを潰すようにしながらよく混ぜあわせる。
- ② ワックスペーパーは手でクシャッと軽く丸めてから、元の状態に戻す。長い方の両端をねじるようにして留め、皿の上に置く。
- ③ きゅうりはピーラーで薄くスライスする。1枚は両端を中心に向けて折り、真ん中に短く切った2枚目を巻き付ける。その下から斜めに2枚流し、リボンのようにする。残りのきゅうりと鯛の刺身はそれぞれ端からクルクルと巻く。ミニトマトは半分に切る。
- ④ フリルレタスは大きめのひとくち大に、ルッコラは半分の長さにちぎりながら、ワックスペーパーの中に、広げるようにして並べる。③のリボンにしたきゅうりを、ワックスペーパーのねじった部分にのせる。
- ⑤ ④をレタスの上に散らすようにして並べる。



POINT①ワックスペーパーをはずし、ドレッシングをかけてからお召上がりください。

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