

シーフードサラダ

シンプルな味付けで、魚介の旨味を贅沢に楽しむサラダ。

調理時間

20分

1人当り

461kcal



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)

A	えび	4尾	プチトマト	5、6個
	(殻と背わたを除く)		ケッパー	10g
	いか	1/2杯	イタリアンパセリの	
	(内臓と足を除き薄皮をむく)		みじん切り	4、5枝分
	真たこ足 (ボイル・生食用)	2本	レモン	1個
			(1/2個はえび、いかを茹でる用 1/2個はレモン汁用)	
あさり	150g	オリーブオイル	40ml	
ムール貝	10個	塩・黒こしょう	適量	
セロリ	1/4本			
オリーブ (黒・緑)	各5個			

●作り方

- ① Aにそれぞれ下処理を加え、えび、いか、たこを食べやすい大きさに切っておく。
- ② えび、いかはレモン1/2個、塩少々を入れたお湯で火が通るまで茹でる。(約1分)
- ③ あさり、ムール貝はオリーブオイル少々、水少量を入れた鍋で蒸し焼きにし、殻が開いたら取り出しておく。
(鍋に残った水分は1/3の量になるまで煮詰めてから、冷まして⑥に入れる。)
- ④ セロリは薄くスライス、オリーブ、プチトマトは縦半分に切っておく。
- ⑤ ボウルに、②～④とたこを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調えて、完成。



POINT① プリプリの食感を残すため、茹で時間は短めに。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理・文: Cuoco KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る