

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