

# かつおと夏野菜のサラダ

簡単なのに豪華に見える、おもてなしにもぴったりの夏サラダ。

調理時間

10分

1人当り

210kcal



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)

- かつお冊 (背・刺身用) ..... 200g
- ズッキーニ ..... 1/2本
- ピーマン (黄・赤) ..... 各1個
- トマト ..... 1個



A

- 黒酢 ..... 大さじ2
- しょうゆ ..... 大さじ1/2
- 玉ねぎのすりおろし ..... 小さじ2
- ごま油 ..... 小さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1

## ●作り方

- ズッキーニとピーマンは細切りにする。  
かつおは1cm弱の厚さに切る。Aは混ぜあわせる。
- 皿にスライスしたトマトを並べ、その上に野菜と  
かつおを盛り、Aをかける。

### POINT①

黒酢と玉ねぎの中華風ドレッシングがかつおによく合います。旬のズッキーニは生で食べられます。赤・黄のピーマンがなければ、パプリカで代用できます。その場合は各1/2個です。



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