

# ホタルイカと春野菜のホットサラダ

【130kcal/1人当り】

調理時間  
10分



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。  
にんにくと唐辛子のアーリオオーリオ味が後をひきます。

東信水産お魚かんたんレシピ

## 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
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
しょうゆ	小さじ1
レモン汁	小さじ2



## 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と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。

## ホタルイカと春野菜のホットサラダ



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

