

鯛のブーケサラダ

【159kcal/1人当り】

調理時間
10分

母の日にぴったりの、花束のようなサラダ。
ワックスペーパーをはずし、ドレッシングを
かけてからお召し上がりください。



東信水産お魚かんたんレシピ



材料 (2人分)

オレンジ	1/4個	鯛(刺身)	1冊分
オリーブオイル	大さじ1	フリルレタス	8枚
白ワインビネガー	小さじ1と1/2	ルッコラ	1/2袋
塩・こしょう	適宜	きゅうり	1/2本
		ミニトマト	3個
		ワックスペーパー	33X25cm

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 4.をレタスの上に散らすようにして並べる。



鯛のブーケサラダ

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

