

## ♡ シーフードと海藻のサラダ



食物繊維:5.1g カロリー:213kcal

### 材料(2人分)

もずく…150g  
長芋…120g (5cm)  
きゅうり…50g (1/2本)  
おくら…60g (6本)  
サラダ寒天…10g  
レタス…100g (3枚)  
大葉…2枚  
生姜の甘酢漬け…20g  
みょうが…30g (2本)  
帆立(刺身用)…80g (2個)  
ボイルたこ…80g (足2本)

### [調味料]

めんつゆ(ストレート)…50cc  
りんご酢…20cc(大さじ1 1/2)  
ごま油…大さじ1  
おろし生姜…5g

### 作り方

- 1 もずくは5cmの長さに切る。長芋ときゅうりは1cm角に切る。おくらは輪切りにする。サラダ寒天は水で戻しておく。ボウルですべてを混ぜ合わせる。
- 2 レタスは千切りにする。
- 3 大葉と生姜の甘酢漬けは千切り、みょうがは薄切りにする。
- 4 帆立とボイルたこは一口大に切る。
- 5 調味料を混ぜ合わせる。
- 6 器に2と1入れ、4を盛りつける。その上に3を乗せる。
- 7 5をかけていただく。