

♡ 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。