

あいちゃんセット

5

回目

A  
コース

7/14 月

B  
コース

7/15 火



# 炙りかつおのサラダ仕立て

材料〈2人分〉

 柚子塩炙りかつお…170g

わかめ……………30g

にんにく……………1片

玉ねぎ……………1/4個

セロリ……………1/2本

ベビーリーフ……………1袋

オリーブ油……………少々

① 柚子塩炙りかつおは半解凍し、水気を拭き取り、8mm幅に切る。わかめはよく洗い、たっぷりの水をはったボウルに入れ塩抜きし、食べやすい長さに切る。

ポイント：充填されているタレを捨てない!!

② にんにく、玉ねぎ、セロリは薄切り、ベビーリーフは水にさらし、水気を拭き取る。

③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにくを加え色づいたら取り出し、にんにくチップを作る。

④ 器に①の炙りかつおを盛り、にんにくチップを散らし、中央にわかめ、玉ねぎ、セロリ、ベビーリーフをのせ、充填タレをかける。

約208kcal 1人分