



料理研究家  
浜内千波氏

今回はこちらのレシピを紹介します！

# 鰆の和風サラダ

## 材料(2人前)

鰆 100g  
レタス 100g  
きゅうり 1/2本  
ミニトマト 5個  
みょうが 1本  
梅干し 1個  
酢 大さじ1/2  
塩 少々  
ごま油 大さじ1

## 鰆の和風サラダ

### 材料(2人前)

鰆……100g  
レタス……100g  
きゅうり……1/2本  
ミニトマト……5個  
みょうが……1本  
梅干し……1個  
酢……大さじ1/2  
塩……少々  
ごま油……大さじ1

### 作り方

- ① レタスは一口大にちぎり、水切りします
- ② 梅干しは種を取り、塩・酢・ごま油と混ぜ合わせてドレッシングを作ります
- ③ 鰆は一口大に切れます
- ④ 塩少々を入れた熱湯で湯引きします
- ⑤ 湯引きした鰆は氷水に取り、水気を切ります
- ⑥ 鰆と野菜を盛り付けて、ドレッシングをかけたら完成です

徳島気分でお家ごはん