



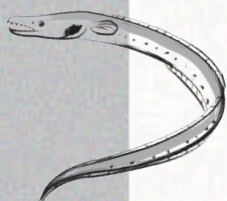
料理研究家
浜内千波氏

今回はこちらのレシピを紹介します！

鰐の 和風サラダ

材料（2人前）
鰐 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

鰐の和風サラダ



材料（2人前）

鰐……100 g
レタス ……100 g
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鰐は一口大に切ります
- ④塩少々を入れた熱湯で湯引きします
- ⑤湯引きした鰐は氷水に取り、水気を切ります
- ⑥鰐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