

えびとほたてのカラフルサラダ

大好きな魚介類とカラフル素材の
元気なサラダです♪



カロリー
167 kcal
(1人分)

クイックレシピ
約**10**分

材 料 (4人分)

エビ	8尾	
ホタテの貝柱 (刺身用)	4個	<A>
いちご	4個	エクストラバージン
セロリ	50g	オリーブオイル
きゅうり	1本	大さじ3
レタス	1枚	酢 大さじ1~1と1/2
卵	1個	(お好みで調整)
酢	少々	塩コショウ 少々
		砂糖 2つまみ

作り方

1

エビは背わたがあったら除いて塩茹でし、殻を剥く。



2

酢を入れた熱湯の中に卵を割り入れる(ふきこぼれに注意してください)。2分茹でたら網杓子で水分を切りながらそと取り出し、熱いうちに荒潰しにする。



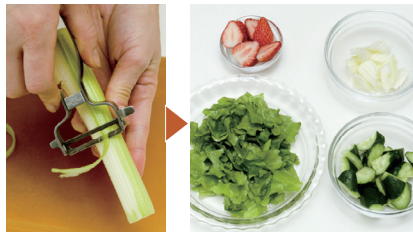
3

ホタテの貝柱は側面から横に包丁を入れて、厚み5~7mmくらいに切る。(大きいものは食べやすい大きさに切ってください)



4

いちごはヘタをとって縦半分に、セロリは筋をとって乱切りに、きゅうりは乱切り、レタスは一口大に切る。



5

2の卵と<A>の材料を混ぜ、ドレッシングを作る。



6

1のエビ、3のホタテの貝柱、4の具材をさっくり混ぜて器に盛り、5のドレッシングをかける。



栄養価

●えびやホタテは、肝臓にやさしいタウリンいっぱい。ビタミンCを多く含む野菜と、完全栄養食品とも呼ばれる卵を組み合わせた、大人も子どもも美味しいおかずです。

ワンポイントアドバイス

●2の卵は半熟くらいの固さがベストです。水分をよく切って取り出してくださいね。
●具材はレシピにこだわらず、他の魚介類や春野菜なども取り入れ、いろいろアレンジしてみてください♪

