



6/12 (水) サラダ海鮮丼 (YUMIKOさん)

(材料2人分)

アジの刺身：2人分

イカの塩辛(ゆず)：40g

韓国のみ(フレーク)：40g

サニーレタス：2枚

オクラ：2本

きゅうり：1本

塩：適量

ミニトマト：6個

大葉：2枚

新生姜：少々

わさび：お好みで

ごはん：2膳分

(梅鰹つゆ)

 A { チョーコー 一本釣り鰹つゆ：大さじ2~3
 たたき梅：大さじ2

① 韓国のみはフレークがなければ、板状のものを、細かくちぎっておく。サニーレタスは一口大に切って、オクラは茹でて、小口切りにし、ミニトマトは半分に切る。きゅうりは塩もみして、千切りにし、大葉と新生姜は千切りにする。

② Aをよく混ぜ合わせておく。

③ 器にご飯を盛り、韓国のみを適量敷いて、①のサニーレタスをのせ、オクラ・きゅうりを並べて、アジの刺身、イカの塩辛、①の大葉・新生姜と残りの韓国のみを彩り良く盛り付けて、ミニトマトを散らす。最後に②の梅鰹つゆを回しかけて、わさびは別添えする。

④ 食べる時に全体を良く混ぜ合わせていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。