



6/15(火) 海老ともずくのサラダ仕立て

(材料)

海老  
もずく  
山芋  
トマト  
枝豆 (冷凍)  
片栗粉  
オリーブ油  
レモン  
塩

- ① 海老は殻をむいて背わたを取り、洗っておく。
- ② 水気を切った①に片栗粉をまぶして茹で、氷水に取る。
- ③ トマトは乱切り、山芋は短冊切り、冷凍枝豆はさやから出す。
- ④ ボウルに②と③、もずくを入れて合わせる。
- ⑤ オリーブ油を回しかけ、いちょう切りにしたレモンを浮かべる。

★味が足りなければ塩やポン酢などで調整を

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）に置いてあります。