

【シーフードサラダ】

材料5人分

サラダ油	5g
むきえび	50g
いか	50g
白ワイン	5g
塩	少々
こしょう	少々
レモン汁	5g

サラダ油	30g
酢	10g
塩	2.5g
こしょう	少々
玉ねぎ	15g

キャベツ	190g
きゅうり	65g

切り方

- キャベツ・・・短冊切り
- きゅうり・・・ななめ半月切り
- 玉ねぎ・・・すりおろす



作り方

- ①えび・いかはゆでて、サラダ油・白ワイン・塩・こしょう・レモン汁で炒め、冷ましておく。
- ②野菜はさっとゆでておく。
- ③サラダ油～すりおろした玉ねぎでドレッシングを作る。
- ④野菜・えび・いか・ドレッシングを合わせて盛りつける。

ゆでて炒めたえびといかがポイントです。
プリプリの食感が子供たちに好評です！