

①レタスの葉をちぎって洗い、ざるに上げます。ペピーリーフ、ミニトマト、パプリカスライス、セロリ、オリーブなど好みの材料を合わせてボウルに入れます。



②フライパンにオリーブオイル大さじ3とんにんにくスライスを入れ鯛を加え、塩1g振りかけて焼きます。ひっくり返したら、いか、玉ねぎ、レモンスライスを加え塩1g振りかけ炒めます。たこを加え全体に火が通ったら酢大さじ3加えパセリを振りかけざっくり混ぜます。①のボウルの上に焼き汁ごと全てあけます。



③軽く混ぜてから器に盛り付けます。(①のサラダを始めからサラダボウルに入れておき、その上から②の具材をかけても良いです)
※味が薄いようならバルサミコ酢、オリーブオイル、塩などをかけます。(具材とサラダの量のバランスによります)



シーフードサラダ



材料(6人分)

- 鯛切身…1切(90g) 6つに切る
- オリーブオイル…大さじ3
- にんにく…2片(スライス)
- 塩…1g
- 新玉ねぎ 中…1個(140g) 1cm幅くし形
- 塩…1g ●レモン うす切…3枚
- 蒸し真だこ…100g(一口大に切る)
- いか…100g(一口大に切る)
- 酢…大さじ3杯
- パセリ みじん切…大さじ2
- 〈サラダ〉
- レタス…1/3玉 ●ペピーリーフ…1パック
- ミニトマト…10粒 ●パプリカ…1/2個
- セロリ…1/2本 ●オリーブ…10粒 など

栄養量	・エネルギー…132kcal	・脂 質…7.8g	・カルシウム…35mg	・食 物 纖 維…1.9g
	・たんぱく質…9.9g	・炭水化物…7.0g	・ビタミンE…2.5mg	・食塩相当量…0.7g