



鯛のパリパリサラダ

鯛の刺身とたっぷりを野菜を一緒に食べるごちそうサラダ

調理時間	エネルギー	塩分
10分	167 kcal	1.2g

※エネルギー・塩分は1人分です。

材料(2人分)

鯛(刺身用)	60g
レタス	1～2枚
もやし	50g
トマト	1/4個
ピーナッツ	大さじ1/2
ワニタンの皮	1～2枚
揚げ油	適量
キッコーマン果汁ぽんず ゆずか	適量

作り方

1. 鯛は薄切りにする。
2. レタスは手でちぎる。もやしは水に放って、よく洗っておく。トマトは半月のスライスにする。
3. ピーナッツは粗く刻む。ワニタンの皮は5mm幅に切り、油で揚げる。
4. 器にレタスと水気をきったもやしを敷き、鯛をのせる。トマトも盛りつけ、ピーナッツと揚げワニタンをちらし、ぽんずを添える。

このウィンドウを閉じる