

いさきのサラダ ごまヨーグルト ドレッシング添え

色々な食感が楽しく、一皿で満足できるボリュームミーなサラダ。

調理時間

7分

1人当り

474kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- いさき柵(刺身用) 2柵(1尾分)
- ベビーリーフ 60g
- 赤いんげん豆(缶詰) 60g
- アボカド 1個
- ミニトマト 8個
- カシューナッツ 適宜
(ピーナッツでも可)



- A
- ・ヨーグルト(無糖) 大さじ3
 - ・サラダ油 大さじ1/2
 - ・練りごま(白) 小さじ1
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・こしょう 少々

POINT① 練りごま入りのヨーグルトドレッシングが味のポイントです。

●作り方

- ① いさきは1cm幅に切る。アボカドはひとくち大に、ミニトマトは半分にそれぞれ切る。
- ② Aはよく混ぜ合わせる。
- ③ ボウルにベビーリーフと赤いんげん豆と①を入れてざっくりと混ぜ、皿に盛り付ける。上からAをかけ、ナッツをちらす。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る