

海の幸のサラダ



♡ 材料 1~2人前

<ソース 10人前>
レッドオニオン・185g
りんご・45g
赤ワインビネガー・15g
白ワインビネガー・15g
はちみつ・5g
オリーブオイル・60g
塩・少々
トレハロース・少々
(グラニュー糖でも可)

<具材>
ノルウェーサーモン・2切
ブリ・2切
帆立・2個
たこ・2個
甘えび・2本

アヴォカド・1/4個
レモン汁・少々
EXVオイル・少々
塩・少々
醤油・少々

ミントマト
サニーレタス
わさび菜
サラダほうれん草
ディル
大場

♡ 作り方

<ソース>

①材料を全てジューサーで回す。その後うらごしする。

<具材>

②サーモンとブリを軽く塩をし、帆立に塩を軽くふってあぶり、タコをボイルする。

③アヴォカドをスプーンなどで潰しながら、レモン汁、エクストラバージンオイル、塩、しょう油を加える。

④皿の上に③を敷きその上にサラダ類や、海鮮類を盛り付ける。

⑤①のソースをかけてできあがり。

♡イケメンシェフからのアドバイス♡



シェフ名：菱田浩司

ソースは長期保存できます。また、海鮮と野菜でミネラルも豊富で、体に優しいです。