



① レタスの葉をちぎって洗い、ざるに上げます。ペビーリーフ、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。



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 ● ペビーリーフ…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

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)



栄養量	・ エネルギー…132kcal	・ 脂 質…7.8g	・ カルシウム…35mg	・ 食物繊維…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