

# 水菜とお刺身のサラダ

♪ キッチン用 ♪

## <材料 & 下ごしらえ>

(つくりやすい分量です)

### ○ 主材料 ○

- ★ 水菜 1袋 弱
- ★ 刺身 (アジ) 1パック
- ★ ミョウガ お好みで。なくてもOK

### ○ ゆずこしょう味噌ドレッシング ○

- ★ ゆずこしょう 小さじ3程度
  - ★ 味噌 大さじ2~3程度
  - ★ 酢 大さじ4程度
  - ★ ごま油 大さじ2程度
  - ★ オリーブオイル 大さじ3程度
  - ★ 醤油 適量
- (エキストラバージン)

【下ごしらえ】 水菜は、水を張ったボールに30分程度 浸けておきます。

## <つくり方>

- ① ドレッシングをつくる。(つくり方は、別紙参照)
- ② 水菜は、根元を中心に 土を落とすように洗って 水をよく切り、5cm幅に 切り揃える。
- ③ ボールに ドレッシングを 大さじ4程度、敷いておく。  
水菜を入れて 残りのドレッシングをかけ、手で 揉みこむようにして 混ぜ合わせる。
- ④ 刺身を 食べやすい大きさに 切って、加える。  
刺身のパックに入っているもの (ネギ、シソなど) も、入れる。
  - ・ 小口切りネギ
  - ・ シソ ⇒ 細切りにする。
  - ・ ツマの大根 ⇒ 適量を 食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ミョウガを 刻んで加え、ひと混ぜする。