

## シーフードと生わかめサラダ

### ●材料（2人分）

- ◆ 生わかめ 70 g
- ◆ スモークサーモン 70 g
- ◆ イカ（ボイル） 60 g
- ◆ エビ（ボイル） 40 g
- ◆ 水菜 30 g
- ◆ フリルレタス 10 g
- ◆ 刻みのり 適量

### <ドレッシング>

- ◆ ごま油 大さじ1
- ◆ めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1
- ◆ 酢 小さじ1

### ●作り方

#### <下準備>

生わかめは、加熱が必要なものは熱湯で1分程、鮮やかな緑色になるまでさっと湯通ししておく。

1. 水菜の根本を切り落とし、3 cm幅に切る。
2. 生わかめを2 cm幅に切る。
3. ボウルにドレッシングの材料を全て入れて混ぜ合わせ、<1>と<2>、スモークサーモン、イカ、エビを入れてよく混ぜる。
4. 皿にフリルレタスを敷き、<3>を盛る。刻みのりをのせたら完成。