



【かつおサラダ】



【日南市漁協女性部】
竹井 友子 さん

材料（2人分）

かつお（刺身用ブロック）	100g	【ドレッシング】	
ミニトマト	4コ	にんにく	1片
大葉	1枚	たまねぎ	1/4コ
レタス	1枚	薄口しょうゆ	大さじ1
刺身しょうゆ	50ml	酢	大さじ1
きゅうり	1/2本	サラダ油	大さじ1
たまねぎ	1/2コ	砂糖	小さじ1/2
		ごま	少々

手順

- (1) 沸騰した湯でかつおを1分ほど茹でる。
茹でたかつおを冷水にさらした後、水気を切って、5mm幅のそぎ切りにしておく。
- (2) レタスは食べやすい大きさ、きゅうりは小口切り、ミニトマトは縦半分に分ける。
大葉とたまねぎは千切りにする。
- (3) ドレッシング用のにんにくとたまねぎはすりおろしておく。
- (4) ドレッシングを作っていく。
ボウルに薄口しょうゆ、酢、サラダ油、砂糖、ごま、すりおろしたにんにく、たまねぎを入れて混ぜ合わせる。
- (5) 別のボウルにかつお、切った野菜、ドレッシングを入れて混ぜ合わせる。
全体がなじんできたら完成。