



【マンゴー海鮮サラダ】



児玉 亜沙美 (こだま・あさみ) さん

材料 (2人分)

マンゴー	1 コ (300g)	< ドレッシング >	
サニーレタス	4 枚 (50g)	レモン果汁	大さじ 1
ミニトマト	4 コ (50g)	オリーブ油	大さじ 1
オクラ	4 本 (30g)	しょうゆ	小さじ 1/2
たまねぎ	1/4 コ (80g)	塩	ふたつまみ
水菜	30g	粗びきこしょう (黒)	ふたつまみ
たいの切り身 (刺身用)	50g		
ベビーホタテ (蒸したりゆでたりしてあるもの)	50g		

手順

- (1) マンゴーは 3 等分に切って皮をむく。種のまわりの果肉も包丁でそぎ落とす。
ドレッシング用のマンゴーは一口大に切る。具材にするマンゴーは薄切りにする。
- (2) ドレッシングを作る。ボウルに、ドレッシング用のマンゴー、レモン果汁、オリーブ油、しょうゆ、塩、粗びきこしょうを入れて、ブレンダーで混ぜ合わせる。
(※ブレンダー：食材を混ぜ合わせる調理器具。無い場合はミキサー使用でも可)
- (3) たまねぎは薄切りにして水にさらす。サニーレタスは一口大、ミニトマトは半分に切る。
オクラはさっとゆでて、斜め切りにする。水菜は、2 センチの長さに切る。
- (4) 切ったサニーレタス、たまねぎ、水菜を混ぜ合わせる。
- (5) 器に (4) を盛り付け、その上にミニトマト、オクラ、たいの切り身、ベビーホタテ、具材用のマンゴーを盛り付ける。マンゴードレッシングをかけたら完成。