

「ぶり大根サラダ」

材料（4人分）

ぶり切身（皮なし）120g

大根 140g

人参 30g

大葉 4枚

乾燥わかめ 1g

（生わかめ 10g）

A { ポン酢（市販）60ml
オリーブ油 30ml
練りわさび 少々
塩 少々



作り方

- ①ぶりを 1cm 角の棒状に切り、軽く塩茹で（2分間位）し、冷めたらほぐしておく。
- ②大根と人参は繊維に沿って 5cm 位の長さの線切りにし、水にさらし、シャキッとしてきたらザルに上げ、水気を切る。
- ③乾燥わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切り、水気を切る。
- ④①②③を盛り付け、きざんだ大葉を天盛りに A を合わせたドレッシングで食す。

※特に大根は繊維に沿って切らないとシャキッとしない。

ぶりの茹で過ぎは禁物。味が抜けてしまう。