



<材料> 2人分

<作り方>

なま麩《よもぎ麩、粟麩》  
 キングサーモン 2枚  
 ホタテ《刺身用》 1個  
 マグロ《刺身用》 2枚  
 テイル 少々  
 A トマト 1/4個  
 きゅうり 1/6本  
 玉ねぎ 1/8個  
 酢、レモン汁 各大さじ2  
 サラダ油 大さじ2  
 塩 少々

1. トマト、きゅうり、玉ねぎはみじん切りにする。
2. Aの他の材料といっしょにボールで混ぜる。
3. なま麩は長方形に切り、さっとゆで、さまし、キングサーモン、ホタテの薄切り、マグロを巻く。
4. 3.を器に盛り、2.のトマトビネグレットを回りに流し、テイルをのせる。