

セロリと生麩、いかくんのサラダ

No.161

～生麩を使ったサラダには、こめ油で作ったドレッシングがよく合います。～



138Kcal,塩分1.1g(1人分)、調理時間10分

<材料> 4人分

セロリ	1本
塩小さじ	1/2
イカ燻製	40g
フリルシタス	4枚
生麩	1/4本
焼き用油	少々
A レモン<<いちょう切り>>	1個
こめ油	大さじ2

<作り方>

1. セロリは筋を取り、ななめ薄切りにし、塩振りしばらく置く。
2. フリルシタスは食べやすい大きさにちぎる。
3. 1. 2.とイカ燻製をボールに入れAも加えしばらくおく。
4. 生麩は薄切りにし、油少々で焼く。
5. 1.2.3.4. を器に盛る。