



362Kcal、塩分1.4g(1人分)、調理時間15分

<材料>4人分

カツオ	350g
みりん、醤油	各大さじ1
アーリーレッド	1/2個
オレンジの皮	1個分
花麩	8枚
A オレンジ果汁	40cc
レモン汁	20cc
こめ油	80
塩	小さじ1/2、こしょう少々
フリルレタス	適宜

<作り方>

1. カツオは薄切りにし、みりんと醤油をふる。
2. アーリーレッドは薄切りにし、水にさらし、水けを取る。
3. オレンジの皮は薄くむき、せん切りにする。
4. 花麩はさっとゆでる。
5. Aを合わせ、ドレッシングを作る
6. レタスを敷き1.を器に並べ、2.3.をのせ、4.を散らし、5.をかける。