

料理名

シーフードサラダのアメリカーナドレッシング



1人前

調理時間 約30分

作り方

1. アメリカーナソース、オリーブ油、穀物酢、塩を混ぜ合わせておく。
2. むきエビ、かぼちゃ、グリーンアスパラガスはあらかじめ下茹でにして、冷ましておく。
3. ミントマトは5mm厚に切る
4. 皿にグリーンカール又はベビーリーフを入れ、その上からかぼちゃ、グリーンアスパラを盛り付けて、最後にエビを添えて、ドレッシングをかける。

材料

| | |
|---------------------------|--------------|
| むきエビ | 30 g /3尾 |
| かぼちゃ | 30 g |
| グリーンアスパラガス | 20 g |
| グリーンカール又はベビーリーフ | 40 g |
| ミントマト | 2個 |
| ハーブ (チャービルなど) (ドレッシング) | 適宜 |
| アメリカーナソース | 20 g |
| オリーブ油 | 10ml |
| 穀物酢 | 10ml |
| 塩 | 1.5g(小さじ1/4) |