

# 焼さんまと水菜の香ばしサラダ

## ～ヘルシーオイルのピリ辛ドレッシング作り～



### ■ 材料 ■

秋刀魚 三枚卸にした身2切れ (1尾分) /水菜 70g/大根 50g/★  
カロチーノ 大さじ1/★ポン酢 大さじ1/★ラー油 小さじ1/2/  
しばつけ5g/片栗粉 適量/胡麻油 大さじ1/おぼろ昆布 適宜

### ■ 下準備 ■

秋刀魚に酒と塩(分量外)をふりかけ10分置いて臭みを抜いておく

### ■ 作り方 ■

1. 水菜は適宜食べやすい大きさに、大根は皮をむき千切りにして、冷水に10分ほど漬けて、水気を切りパリッとさせておく

2. (ドレッシング作り)

★の調味料を混ぜ合わせ、刻んだしば漬けも和える

3. 下準備しておいた秋刀魚の水気をキッチンペーパーで拭きとり、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしつける

4. 胡麻油を熱したフライパンで(3)を両面焼く

5. 水菜と大根、焼いた秋刀魚をドレッシングで和えたものに、おぼろ昆布を添えて完成

**La-Cocina** では季節のレシピを無料配布中  
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます\*

recipe by Oisy!料理教室  
http://oisyyy.wix.com/oisy