

炙りホタテのラビコットソース

レシピ作成：真壁病院

おしゃれでカラフルで
塩ecoなサラダは
いかが？

ちょっとずつ
塩eco
あと3g



(1人分当たり)

野菜の量

85g

食塩相当量

1.5g

材料 (2人分)

- ・ホタテ貝柱(生食用) 6ヶ
- A
 - ・ラディッシュ 20g
 - ・パプリカ(赤) 20g
 - ・パプリカ(黄) 20g
 - ・玉ねぎ 20g
- ・グリーンレタス 30g
- ・トマト 60g
- ・ブロッコリースプラウト 少量

- B
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・すし酢 大さじ1
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・こしょう 適量

作り方

- ① Aの野菜を3~5mm角に切る。(玉葱の辛味が気になる場合は10分ほど水にさらし水気を切っておく)
- ② Bの調味料を合わせ、Aの野菜を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ホタテは横半分に切り1ヶを2等分する。水気をふきとり、熱したフライパンで片面を軽く焼く。半分程度火が通ったら取り出す。(またはバーナーで片面のみ炙る)
- ④ グリーンレタスは適当な大きさにカットし水気をふき取る。トマトは半月型にスライスする。
- ⑤ 皿にグリーンレタスを敷き、トマトとホタテを交互に盛り付け、②のソースをかけ、ブロッコリースプラウトをのせる。

おすすめ!

石巻・登米地域の食材



・ホタテ
(石巻市、女川町)



・パプリカ
(石巻市、登米市)



・トマト
(石巻市、登米市)

【ベジプラス&塩ecoポイント】

ラビコットソースは生食できる野菜なら色々なアレンジが可能。
トマトにはうま味成分であるグルタミン酸が多いため、塩ecoでもおいしくいただけます



©宮城県・旭プロダクション