

足太あわび茸のイタリアンサラダ

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：162kcal/食塩相当量：0.9g]

ぷりぷりシコシコの海鮮、シャキシャキの野菜、
コリコリの足太あわび茸など、いろいろな食感を味わえるサラダ。



材料（10人分）

| | |
|---------------------|------|
| 足太あわび茸（食べやすい大きさに割く） | 600g |
| スルメイカ（輪切り） | 300g |
| むき海老（背わたを取る） | 300g |
| ジャガイモ（食べやすい大きさに切る） | 300g |
| <材料a> | |
| 紫タマネギ（薄切りにして水にさらす） | 1個 |
| プチトマト（半分に切る） | 20個 |
| 黒オリーブ：種なし（半分に切る） | 20個 |
| <材料b> | |
| オリーブオイル | 50g |
| バルサミコ酢 | 50g |
| 粗びき黒コショウ | 少々 |
| 砂糖 | 5g |
| 塩 | 5g |
| グリーンリーフ | 適量 |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|------|------|----|------|
| 1 | スチーム | - | 5分 | 100℃ |

下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン3枚にそれぞれ足太あわび茸、ジャガイモ、スルメイカとむき海老を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やす。
3. ボールに2、<材料a>を入れ、<材料b>を加えて和える。
4. 器に盛り、グリーンリーフを添える。



調理ポイント

◆作り方1でスチーム加熱したそれぞれの具材は、水気をしっかりと拭いてから和えること。