

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。