



※写真はイメージです。

具たくさんでおもてなしにもなるサラダ

地中海風10品目サラダ

材 料 (4人分)

えび(小).....	8尾
いか.....	1杯
ツナ缶.....	1缶
ゆで卵.....	1個分
グリーンアスパラガス.....	4~5本
じゃがいも・玉ねぎ.....	各1個
きゅうり.....	1本
トマト.....	1個
レタス.....	4枚
A	
マヨネーズ.....	大さじ4
トマトケチャップ.....	大さじ2
プレーンヨーグルト.....	大さじ1
塩・こしょう.....	各少々
塩.....	少々

作り方

1. えびは背ワタを抜き、塩少々加えた熱湯でゆで、そのまま冷まして殻をむく。
2. いかは腹わたをとり除き、胴の部分を5mm幅の輪切りにしてゆでる。
3. ツナはざるにあけて缶汁をきり、粗くほぐす。
4. ゆで卵は4つ割りにし、さらに半分に切る。
5. グリーンアスパラガスは長さを4~5つに切り、ゆでる。
6. じゃがいもはラップに包んで電子レンジで3分加熱し、熱いうちに皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする(ゆでてもよい)。
7. 玉ねぎは半分に切り、薄切りにして水に放す。
8. きゅうりは薄輪切りにし、水に放す。
9. トマトは横半分に切って種をザッと除き、1cm角に切る。
10. レタスは大きめにちぎり、水に放す。
11. Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
12. 器にレタスを敷き、1~9を彩りよく盛り、11を添える。