



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2006年12月号より」

ほたてのマヨサラダ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



- 1 ホタテは厚みを半分に切って塩・こしょうをふり、サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。
- 2 スモークサーモンはひと口大に切り、れんこんは幅7mmのいちよう切りして茹でる。
- 3 アボカドはタテに種に沿って包丁を入れ、両手でくるりとひねるようにして2つに分ける。種と皮を取ってタテ半分に切ってからヨコにし、幅1cmに切る。
- 4 玉ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- 5 サラダ菜を敷いた器に1～3を盛り、4をかける。

材料(4人分)

ホタテ(貝柱)	8個
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1/2
スモークサーモン	50g
れんこん	100g
アボカド	1個
玉ねぎ	1/6個

▼A▼

マヨネーズ	大さじ3
レモン(絞り汁)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ菜	6枚