

鯛と白ねぎのサラダ

エネルギー：145kcal(1人分)



* 材料と分量 * (分量は4人分です)

鯛	100～150g
白ねぎ(大)	1本
レタス	1/4個
三つ葉	1袋
コーンフレーク	適量
オリーブ油	大さじ1
ポン酢しょうゆ	適量

* 作り方 *

- (1) 白ねぎは芯を取り出し千切りにして冷水にさらす。
- (2) レタスは千切り、三つ葉は3cm長さに、鯛は薄切りにする。
- (3) レタスと三つ葉をオリーブオイルであえる。
- (4) (3)のレタスと三つ葉を器に盛り、鯛と水気を切った白ねぎをのせコーンフレークを散らす。食べる直前にポン酢しょうゆをかける。

(1)



(2)



(3)



(4)

