

厚削り花かつおとはまぐり海草サラダ

材料	分量	調味料(材料)	分量
はまぐり	18個	マヨネーズ	20g
海草サラダ(戻し)	80g	濃口醤油	小さじ1
アスパラガス	40g	レモン汁	小さじ1/2
トマト	20g		
花かつお	12g		

1. 海草サラダをたっぷりの水で戻し、水に落として、しめる。
2. アスパラガスは、固いところを剥きたっぷりのお湯で茹でて氷水でしめる。
熱がとれたら、厚めの斜めスライスで切る。
3. トマトは湯むきし、角切りに切る。
4. 1. 2. 3. をすべての調味料で和えて、サラダを器に盛り付ける。
5. はまぐりを網で焼く。剥き身にする。
6. かつおぶしをさっと乾煎りして、盛り付けたサラダの上に置く。