

# シーフードサラダ

## 副菜



さっぱりとした味と海鮮のうまみで子どもたちからリクエストの多いサラダです。玉ねぎドレッシングがポイントです。

### 【材料】 大人 4 人分

きゅうり……………1 本  
にんじん……………25g  
玉ねぎ……………20g  
むきえび……………20g  
いか短冊切り……………20g  
白ワイン(酒でも可)……………小さじ 1/2

### ●ドレッシング

玉ねぎ……………20g  
油……………小さじ 2  
酢……………大さじ 1/2  
さとう……………小さじ 1  
塩……………小さじ 1/4  
こしょう……………少々

### 【作り方】

＜たまねぎドレッシング＞

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、軽く炒めるまたは電子レンジで加熱し辛みを飛ばす。
- ② 調味料と玉ねぎを混ぜ合わせる。  
※ミキサーやブレンダーがある場合は、スライスしたねぎを加熱して、調味料とともに混ぜ合わせると簡単にできます。

- ① きゅうりは小口切り、にんじんは 3mm 幅千切り、玉ねぎは 3mm 幅短冊切りにする。
- ② エビとイカに白ワインをふっておく。
- ③ 野菜をゆでて冷まし、水気をきる。
- ④ お湯を沸騰させ、エビとイカをゆでる。
- ⑤ ①の野菜と④のエビとイカをドレッシングで和える。

※和えた後、少し冷蔵庫で冷やすと味がなじみ、よりおいしくなります。