

さわら くじょう じ た 鯖 と九条ネギのサラダ仕立て



ざいりょう りぶん 【材料：2人分】

| | |
|--------------|-------------------------------------|
| さわら 鯖 | 2 ^き 切れ |
| くじょう 九条ネギ | 1/2 ^{たば} 束 |
| トマト | 1 ^こ 個 |
| ミックスナッツ | 10 ^{グラム} g |
| しおこぶ 塩昆布 | 5 ^{グラム} g |
| レモン汁 | おお ^お さじ3 ^{はい} 杯 |
| オリーブオイル | おお ^お さじ2 ^{はい} 杯 |
| しお 塩こしょう | しょうしょう 少 ^少 々 |
| あぶら 油 | しょうしょう 少 ^少 々 |

つく かた 【作り方】

- ① さわら 鯖はキッチンペーパーで水気を拭き、塩こしょうをふる。
- ② くじょう 九条ネギは5 cmの長さの斜め切りにして水に浸け、シャキッとしたり水気をとる。
- ③ トマトは3 cm大の乱切りにする。
- ④ フライパンに油を塗り、さわら 鯖の両面が色づくまで揚げ焼きにして火を通す。
- ⑤ ボウルにソースの材料（レモン汁、オリーブオイル）を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ くじょう 九条ネギとトマトに塩昆布を加えてあえる。
- ⑦ うつわ 器にさわら 鯖を盛り、野菜をのせて、いただいたナッツを散らす。

しょくいく おうほ つう なか えら
食育レシピコンテスト応募670通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課