

## 【鯖のごちそうサラダ】

☆魚の中でも鯖はEPAやDHAを豊富に含み、脳や神経の活性化、動脈硬化予防が期待されます。

### 材料 (4人分)

鯖の切り身	4切れ	
フリルレタス	40g	
黒オリーブ	20g	
ミニトマト (赤・黄)	各4個	
ジャガイモ	2個	
玉葱	1/2個	
レモン	1個	
A	粒マスタード	小さじ1
	オリーブ油	60ml
	塩こしょう	少々
	砂糖	小さじ1/3



### 作り方

- ① 鯖は塩をふってしばらくおき、出てきた水分を拭取る。グリルで焼き、一口大にほぐして骨を除く。
- ② フリルレタスは洗って適当な大きさにちぎる。
- ③ オリーブは輪切りに、ミニトマトはヘタを除き二等分に切る。玉葱は薄くスライスし、水を張ったボウルにさらす。ジャガイモは皮を剥いてサイコロ大に切り水にさらし、耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wで5分加熱する。
- ④ レモンは水でよく洗い、1/2個を飾り用として2mm幅の輪切りにする。残りは絞り器で果汁にする。
- ⑤ Aの調味料と④のレモン汁を合わせてよく攪拌し、ドレッシングを作る。
- ⑥ ボウルに鯖と③の野菜、⑤のドレッシングを合わせ軽く混ぜる。
- ⑦ 皿にフリルレタス、⑤の飾り用レモン、⑥のサラダを盛付けて完成。

エネルギー395 kcal、タンパク質 15 g、塩分 0.4 g (1人分)