

## 14. 金目と海藻サラダの梅あえ



材 料 ( 4 人 分 )	金目 (一口大切り身)	12 切	(梅ソース)	
	サラダ用海藻 (乾燥)	1 袋	梅干し	4 個
	トマト	1 個	みりん	大さじ 4
	サラダ菜	4 枚	酒	大さじ 2
	レモン	4 枚	水	大さじ 2
	塩	適量	しょうゆ	小さじ 1
	コショウ	〃	練りわさび	大さじ 1
	片栗粉	〃	白すりごま	大さじ 2
	油	〃		

- 作  
り  
方
- (1) 金目の切り身に塩・コショウを振り、片栗粉をまぶして油で揚げる。  
 (2) 海藻は水で戻して食べやすく切っておく。  
 (3) サラダ菜、海藻、唐揚げの金目、四つ切りトマトを器に盛り、食べる時に梅ソースをかける。
- (梅ソース)  
 梅干しは種を除いて細かく包丁でたたき、みりん、酒、水、しょうゆ、練りわさび、すりごまを加えて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。

一  
口  
メモ

- ・ 魚、野菜は好みのもので良い。