

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。