

エスニック風 もずくサラダ

調理時間

約10分

1人あたり
カロリー

90
kcal



※写真はイメージです。

エスニック風もずくサラダ

●調理時間/約10分 ●カロリー/90kcal(1人あたり)



材料 2人分

味付けもずく…………… 3パック(180g)
シーフードミックス…………… 100g
玉ねぎ(あれば赤玉ねぎ)…………… 1/2個
ミニトマト…………… 4個
セロリ…………… 1/3本分

レモン果汁(あればライム果汁)…………… 大さじ1
鶏がらスープの素…………… 小さじ1/2
お湯…………… 大さじ1
パクチー…………… お好みで
★パクチーの代わりにセロリの葉を飾っても◎

作り方

- 1 鶏がらスープの素はお湯で溶いて、粗熱をとる。
シーフードミックスは沸騰したお湯で2分ほどゆで、流水で冷やす。
- 2 玉ねぎは薄切りに、ミニトマトは半分に、セロリは斜め薄切りにする。
- 3 ①・②・味付けもずく・レモン果汁を合わせてよく混ぜる。
- 4 器に盛り付け、お好みでパクチーを飾る。



ココが ポイント

バケットに挟んで、バインミー(ベトナムのサンドイッチ)のようにしても食べられます♪
水気を切ってからさむと◎