

RECIPE



今月のレシピ（7月29日更新）

「海鮮入りおろしりんごのサラダ」

「うまいっ！和風おかず」（主婦の友社）123P

オレンジのカップで香りも楽しんで。

■材料・4人分

むきえび：4尾

ほたて貝柱（刺し身用）：5個

りんご：1個

オレンジ：4個

レモンの絞り汁：大さじ1

酢：大さじ1

かたくり粉：適宜

塩：適宜

酒：300ml

セロリのせん切り：1/2本分

■作り方

- (1) えびは背わたをとり、かたくり粉を薄くまぶし、塩少々を加えた熱湯でゆでる。ほたては4等分する。
- (2) 鍋に酒を煮立てる。りんごの半分をさいの目切りにして鍋に入れ、残りの半分は、鍋にすりおろしながら加える。3～4分煮詰めて火からおろし、よく冷めたところで、レモンの絞り汁、酢、塩で味をととのえる。
- (3) オレンジは上部1/3を横に切り、下部の果肉をくりぬいてカップにする。果肉は小さく切る。
- (4) オレンジのカップにりんご、ほたて、えび、オレンジの果肉の順にこんもりと詰めて、セロリを添える。