



SHERATON

横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ



レシピ考案者/
横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ
宴会調理 副料理長 當間 元

シーフードと白菜の なごみ ホッと七五三サラダ

調理時間: **20分**



※写真はイメージです。

白菜



+

使ったのは
この商品



シーフードと白菜のホッと七五三^{なごみ}サラダ

【材料/4人前】

十穀米……………100g
白菜……………200g
人参……………40g
ペティトマト……………4個
ベビーリーフ……………20g
シーフードミックス(冷凍)……………200g
トビッコ……………20g
キューピー シーザーサラダドレッシング
……………大さじ4
エキストラバージンオリーブオイル
……………小さじ4
塩・コショウ……………適量
酒又は白ワイン……………大さじ1

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、十穀米を10～15分柔らかくなるまで茹でる。ザルにあげ、ボウルに移し、塩・コショウ、エキストラバージンオリーブオイル(小さじ2)で味付けする。
- ②ベビーリーフは水で洗い、ザルで水気を切っておく。白菜は5mm幅にカットし、人参は皮をむき、長さ10cmにカットした後、ピーラーで薄くスライスする。ペティトマトはヘタを取り、1/4にカットする。
- ③シーフードミックスを皿に並べて酒、又は白ワインを振り、電子レンジ500wで1～2分火が通るまで加熱する。
- ④②でカットした白菜、人参を皿に移し、電子レンジ500w1分～2分食感が残る位に加熱する。
- ⑤③と④を合わせ、塩とコショウ、エキストラバージンオリーブオイル(小さじ2)で味をつける。
- ⑥「キューピー シーザーサラダドレッシング」とトビッコを合わせておく。
- ⑦①を皿に広げ、⑤を高さを出して盛り付け、ベビーリーフ、ペティトマトを散らし、⑥を上からかけて完成。