

2.

「イカしてるっペエ！」旬野菜の
きんかん塩ソースかけ！



アピール ポイント

釣ってきたイカと、かんベレタスなどの野菜をたくさん利用して「きんかん塩」ソースとからめて食べると口の中がフルーティーです！

材 料

- ・イカ（下処理したもの） 1パイ
- ・ニンジン 1本
- ・大根 5cmくらい
- ・キュウリ 1本
- ・レタス 3~5枚
- ・カリフラワーまたはブロッコリー（1口大） 10個くらい
- ＜ソース＞
- ・きんかん（大き目） 6~10個
- ・岩塩（塩） 小さじ1/2~1杯
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・リンゴ酢 大さじ2
- ・ミニトマト 4~8個
- ※フェンネル（あれば） 適量



作 り 方

- ①イカは切れ目を入れ、ボイルし、5cmくらいの千切りにする。
- ②ニンジン、大根、キュウリを5cmくらいの千切りにする。
- ③レタスを3cmくらいにちぎっておく。
- ④カリフラワーまたはブロッコリーを1口大に切り、レンジで1分30秒加熱。
- ⑤きんかん（大き目）5~6個をみじん切りにし、塩で混ぜ合わせる。オリーブオイル、リンゴ酢と合わせてソース完成。
- ⑥野菜、イカを盛り付け、ソースをかけ、トマト、フェンネルを飾る。