



ホウレンソウと シーフードの お刺身サラダ



あく
灰汁の少ないサラダホウレンソウには、ビタミンCが多く含まれています。イカは脂肪量は少ないのですが、コレステロール値は比較的高めです。しかし、血中コレステロール値の上昇を抑制してくれるアミノ酸のタウリンが、ほかの魚貝類よりも2~3倍多く含まれているので、動脈硬化や高脂血症などの成人病に効果があります。

●材料(4人分)

刺身用イカ 16切、ブラックタイガー 12匹、サラダホウレンソウ 2束、トマト(飾り用)適量
(ドレッシング) 白ごま 5g、黒ごま 5g、香菜(みじん切り)大さじ1、赤タマネギ(みじん切り)大さじ1、ニンニク(みじん切り)大さじ1、オリーブオイル 60cc、ワインビネガー 20cc、ごま油 10cc、しょうゆ 20cc、七味唐辛子 少々、塩 少々、こしょう少々

●作り方

- 1 ドレッシングを作る。香菜・赤タマネギ・ニンニクはみじん切りにする。みじん切りにした野菜と調味料を順にあわせていく。
- 2 サラダホウレンソウは洗ってから根を落とし、半分に切る。
- 3 ブラックタイガーは湯がいて、皮をむく。
- 4 刺身用イカは、一口大に切る。
- 5 3と4を1のドレッシングであえ、皿に盛ったサラダホウレンソウの上に盛る。そして、トマトを角切りにして散らす。

ホウレンソウの
ビタミンCは
かぜ、肌荒れ、
疲労に効果を
発揮します。

