

2026年3月号

【料理名】春の刺身サラダ わさびドレッシング



【主材料】（2人分）

好みの刺身……合わせて120g

そら豆（さやから出す）……150g

スナップえんどう……60g

うど……1/2本

湯通し生わかめ……50g

A オリーブ油（または米油）……大さじ2

A 酢……大さじ1と1/2

A うす口しょうゆ……大さじ1/2

A 練りわさび……適量

【作り方】

1. そら豆は薄皮をむき、スナップえんどうは筋を除く。塩少々を加えた熱湯でスナップえんどうを1分30秒ほどゆで、そら豆を加えてさらに30秒ほどゆでる。ざるに上げ、冷水にとってさまし、水気を拭く。
2. うどは4～5cm長さに切り、皮を厚めにむく。縦半分に切り、縦2～3mm厚さに切る。酢水にさらし、水気を拭く。わかめは3cm長さに切る。
3. ボウルにAを合わせて泡立器で混ぜる。
4. 刺身は大きければ食べやすく切ってボウルに入れ、③を大さじ2ほど加えてからめる。
5. 器に①、②、④を合わせて盛る。残りの③を添え、かけていただく。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。