

イタリアンシーフードサラダ

合計加熱調理時間 約15分

[1人分：140kcal／食塩相当量：0.9g]

魚介たっぷりのご馳走サラダ。レモンの爽やかな酸味に黒オリーブがアクセント。



分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃

材料 (20人分)

スルメイカ (輪切り)	600g
むき海老 (背わたを取る)	600g
ジャガイモ (食べやすい大きさに切る)	600g
ブラウンマッシュルーム (薄切り)	300g
<材料a>	
紫タマネギ (薄切りにして水にさらす)	1個
ミニトマト (半分に切る)	20個
黒オリーブ：種なし (半分に切る)	40個
<材料b>	
オリーブオイル	100g
レモン汁	100g
砂糖	10g
塩	10g
粗びき黒コショウ	少々
イタリアンパセリ (みじん切り)	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

下ごしらえ

- ・ <材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモを入れ、もう1枚にスルメイカとむき海老を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から7分後、スルメイカとむき海老のホテルパンを取り出す。
3. 加熱完了後、ジャガイモのホテルパンを取り出し、スルメイカとむき海老、ジャガイモそれぞれのホテルパンをプラスチックラップで冷やす。
4. ボールに3、マッシュルーム、<材料a>を入れ、<材料b>を加えて和える。



調理ポイント

- ◆ 作り方1でスチーム加熱したそれぞれの具材は、水気をしっかりと拭いてから和えること。