



## 鯛のエスニックサラダ



使った商品はこちら

ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
里薫るれもん



ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
九州農家の手摘みとうがらし  
輪切り



## 鯛のエスニックサラダ

### [材料(2人分)]

鯛(刺身用)	10切れ(100g)	
大根(皮をむき千切り)	3cm	
きゅうり(4cm千切り)	1/2本	
セロリ(薄切り)	1/2本	
かいわれ大根(半分の長さに切る)	1/4パック	
ピーナッツ(乾煎りし刻む)	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1
	ナンプラー	大さじ1/2
	里薫るれもん	大さじ1/2
	九州農家の手摘みとうがらし 輪切り	適量

### [作り方] 調理時間:約15分

1. 皿に鯛を平らに敷き詰め、大根、きゅうり、セロリ、かいわれ大根をバランスよく盛る。
2. よく混ぜたAを1に回しかけ、ピーナッツを散らす。

[このレシピ1人分で摂取できる野菜] 淡色野菜100g/230g(1日分目安)

#### ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD



ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
里薫るれもん

極力農薬を使わずに育てた和歌山県産れもんを使用。酸っぱいだけでなく、ほのかに甘い薫りがするれもん果汁です。

#### ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD



ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
九州農家の手摘みとうがらし  
輪切り

貴重な国産唐辛子です。採れたてをすぐに加工しているため、唐辛子本来の色、ツヤ、風味をお楽しみいただけます。