

イサキとゴーヤのフレンチ風サラダ 夏バテ予防に ほろ苦さっぱりレシピ



カロリー
182kcal
(1人分)

マイクレンジ
約10分

材 料 (4人分)

イサキ(刺身用)
————— 片身分×2枚
リーフレタス 3枚
きゅうり 1本
ゴーヤ 1/2本
プチトマト 6個
イクラ 大さじ1

<ドレッシング>
エクストラバージン
オリーブオイル 大さじ3
レモン汁 大さじ3
塩・コショウ 少々

作り方

1

イサキはそぎ切りにする。



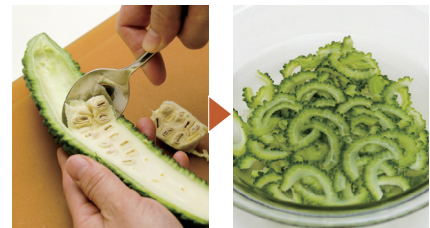
2

レタスは一口大にちぎって冷水中に浸し、きゅうりは薄切りに、プチトマトはヘタをとって3mmの輪切りにする。



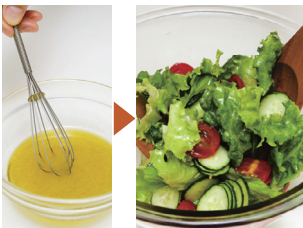
3

ゴーヤはスプーンで種とわたを除き、2mmの薄切りにして、熱湯で2分茹で、冷水にしばらくつけておく。



4

ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、水気をよく切ったレタス・きゅうり・プチトマトと和える。



5

イサキを形良く盛りつけ、4のサラダをつけ合わせ、ゴーヤとイクラを添える。

栄養価

- イサキは低脂肪・高たんぱくの白身魚です。高脂血症や糖尿病が気になる方におすすめのヘルシー食材です。
- ゴーヤは熱に強いビタミンCを含みます。ビタミンCは活性酸素を抑える働きがあり、老化予防や疲労回復、美肌などの効果があるとされています。ゴーヤは夏バテ予防にもピッタリの野菜ですよ♪

ワンポイントアドバイス

- エクストラバージンオリーブオイルは種類によって風味が違います。魚介類や野菜には青々しい香りが優しくてすっきりした味わいのオイルがよく合います。お気に入りのオイルを探すのも楽しいですよ！
- 出来上がりは全体に混ぜ合わせても良いですが、分けて盛りつけた時は一緒に合わせながら食べてください。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。