

サザエとイカの韓国風サラダ

～サザエ料理～

(約2人分)



材料

サザエ	4個	
イカ	小さめのスルメイカ1杯 (剣先イカでも可)	
キュウリ	1本	
いろいろトマト	1パック (普通のミニトマトでも可)	
紫蘇の葉	適宜	
コチジャン	大さじ1	} ドレッシング・・・合わせておく
醤油	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
酢	小さじ1	
ごま油	大さじ1	

作り方

- ① サザエは身を取り出し、塩でしっかりもみ、可食部分を食べやすいように切る
- ② イカは捌いて身には軽く格子状に包丁を入れ、食べやすい大きさに切り湯引き (さっと湯でる) する
- ③ キュウリは皮をむきひと塩して水気が出たら軽く絞っておく
- ④ トマトは沸騰している湯に落とし、すぐに冷水に取り皮を湯剥きする。
- ⑤ ボールに①～④を合わせ、ドレッシングで良く和え、紫蘇の葉を敷いた皿に盛りける