



## 秋刀魚のサラダ

### [サンマ]

必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいる。

### 【作り方】

1. レタスは手でちぎり、タマネギとパプリカはスライス、プチトマトは半分に切る。スナップエンドウはゆでておく。
2. サンマは3枚におろして皮を剥き、一口大に切ったら、塩・こしょう、小麦粉をまぶす。
3. フライパンを中火にかけ、「2.」をソテーして、両面をカリッとさせる。
4. ドレッシングの材料を合わせる。
5. お皿に野菜とサンマを盛り、最後にドレッシングをかける。

### 【材料 / 2~3人分】

サンマ 2尾  
塩・こしょう、小麦粉 適量

レタス 適量  
タマネギ 1/8個  
パプリカ（赤・黄） 1/8個  
プチトマト 4個  
スナップエンドウ 4本

### <ドレッシング>

オレンジの絞り汁 1/2個分  
エキストラバージン  
オリーブオイル 大さじ2  
白ワインビネガー 小さじ1/2  
塩・こしょう 適量  
ディル（みじん切り） 少々

※写真は、ちぎったディルと  
マイクロトマトを飾っています。

オレンジ果汁を使った  
爽やかなドレッシングは  
香ばしい秋刀魚と相性抜群