

春菊と焼きサバのサラダ



材料（4人分）

春菊（サラダ用）……………1束
サバ（干物）……………1切れ
ネギ……………1/2本
白ごま……………適量

〔ドレッシング〕

オリーブオイル……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ1/2
酢……………大さじ1
塩、こしょう……………適量

①

春菊（サラダ用）は先を切り落として3cm幅に切り、水にさらして水気を切る。ネギは縦に切れ目を入れて芯を取り、細く千切りにして白髪ネギに。水にさらして水気を切る。



POINT !

生の春菊を使用する場合は、茎のみサッと茹で、葉は生でお召し上がりください。ビタミンCは熱に弱いので、サラダ用の方が十分に栄養を摂れます。白髪ネギは、長時間水にさらすと栄養がなくなってしまうので注意。

②

サバ（干物）を焼き、骨を取り除きながら大きめにほぐす。



POINT !

サバ（干物）は脂がのっているものがおすすめ。皮が苦手な方は、取り除いてもOKです。

③

ドレッシングは、オリーブオイルとしょうゆを混ぜてから酢と塩、こしょうを加えて作り、春菊とサバに和える。器に盛り、白髪ネギをのせ、白ごまを振る。



ちょっとアレンジ

春菊の苦味と赤ワインがよく合う一品です。干物はアジなど、お好みのお魚を使ってもOK。余った焼き魚でもおいしく作れます。いろいろなアレンジを試してみてくださいね。