



美肌を養う
レシピ

No.4

みょうが風味の 刺身サラダ

美肌にうれしい食材たっぷりの、
野菜と刺身のスタミナサラダ♪



材料

4人分

・ 白身刺身用	200g	・ 塩、胡椒	適量
・ 大根	1/4本	・ オリーブ油	適量
・ かいわれ大根	1パック	・ にんにくチップ	1かけ分
・ レモン	1個	・ アーモンドスライス	20g
・ みょうが	好きなだけ	・ 青ネギ	適宜

作りかた

- 1 刺身は薄くそぎ切りにする。
- 2 みょうがは千切りにして水に放ち、水気を切っておく。
- 3 大根は千切りにして、かいわれと共に水に放つ。
水気を切って大皿に盛り、その上に刺身をきれいに並べる。
- 4 食べる際に、塩、胡椒、オリーブ油、レモンを絞り、
トッピングにんにくチップ、青ネギの小口切り、
アーモンドスライスを散らす。
- 5 混ぜながらいただく。

