

ホタテとオレンジのサラダ

爽やかな風味のオレンジソースをホタテに合わせた一品です。柑橘類の風味を利用することで、少ない塩分でもおいしくいただけます。オレンジやレモン汁の代わりにグレープフルーツを使っても良いでしょう。



ひとり分あたりの 栄養価

98
kcal

塩分
0.6
g

たんぱく質 9.4g 脂質 2.2g 炭水化物 11.1g

●材料（2人分）

・ホタテ（刺身用）	3個
・塩こしょう	少々
・グリーンアスパラ	2本
・オレンジ	1個
・ミニトマト	1個

<オレンジドレッシング>

・オリーブオイル	小さじ1
・レモン汁	小さじ1
・オレンジの絞り汁	大さじ2
・塩こしょう	少々

●作り方

- ① ホタテは食べやすい大きさに切り、軽く塩こしょうをふります。
- ② グリーンアスパラは5cmの長さに切り、塩ゆでします。
- ③ オレンジは小房に切り取り、残った皮と芯は果汁を絞ってドレッシング用にとっておきます。
- ④ ドレッシングを作ります。レモン汁とオレンジの絞り汁をあわせ、泡だて器で混ぜながらオリーブオイルを少しずつ加えていきます。塩こしょうで味をととのえます。
- ⑤ ホタテとオレンジを交互に並べ、グリーンアスパラを盛り、④のドレッシングをかけます。半分に切ったミニトマトを添えてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。