

夏の我が家の自慢レシピ

あぐれっしゅふじみ野



©torezou

料理名 パプリカとイカのペリ辛サラダ

ニックネーム
※任意記入

材料 (2人分)

パプリカ 赤・1個
 黄・1個
キュウリ 1本
イカ 1本
レタス 適量

調味料

A { マヨネーズ 大さじ4
 表面つゆ3倍濃縮 大さじ1
 コチュジャン 大さじ1
 胡椒 少々

作り方 (調理時間 30分)

1. パプリカはヘタ・タネを取り除き、食べやすい大きさに切る。
2. キュウリは板おろしして一口大の乱し切りにする。
3. イカは内臓を取り、皮をむいて輪切りにし、耳と足は食べやすい大きさに切る。
さっと塩茹でして冷ます。
4. 調味料Aを混ぜ合わせ、パプリカ、キュウリ、イカにからめる。
5. 皿にレタスを敷き、4の野菜を盛りつける。



思い出・エピソード

自分が好きなパプリカをたくさん食べたこと
家族が好きなイカと合わせてサラダにして
食べています。