

ロブスターサラダ



材料(4人分)

- ポイルアメリカンロブスター……………1尾
- グリーンレタス……………2枚
- クレソン……………1束

【ケチャップソース】

- マヨネーズ…1/2カップ
- ケチャップ…大さじ2
- レモン汁…1/2個分
- レモンの皮…1/2個分
- 塩……………小さじ1/2

【アボカドソース】

- アボカド(半分に切り、種をとって皮をむく)……………1個
- レモン汁…1/2個分
- 粗塩……………小さじ2/3
- マヨネーズ…大さじ1

作り方

- ① ロブスターは縦半分に切り、ハサミの部分は割って身を出す。
- ② お皿にグリーンレタス・クレソンを敷き、その上に①をのせる。
- ③ ケチャップソースの材料をボウルに入れて混ぜる。
- ④ 別のボウルにアボカドソースの材料を入れ、アボカドをフォークで潰しながら混ぜる。

※食えるときはロブスターを2種類のソースにつけていただく。

カロリー(1人分)

436kcal

塩分(1人分)

2.9g



カロリー(1人分)

230kcal

塩分(1人分)

1.8g

※栄養価はレモン&ソルト味で算出しています。

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- こんがりごちそうチキン(ミニ)……………1本
- トッパルしっとりソフトトルティーヤ……………2枚
- レタス(冷水にさらして水気を切り、細かくちぎる)…2枚
- トマト(小さめの角切り)……………1/2個
- たまねぎ(小さめの角切りにし、水にさらして水気を切る)……………1/4個
- サラダクラブ ブラックオリーブ……………少々
- キューピー シーザーサラダドレッシング… 適量

作り方

- ① チキンは表示通りに温め、冷めたらほぐしておく。
- ② 深めの耐熱容器にアルミホイルを敷き、トルティーヤを入れて器の形にととのえ、そのままトースターで約3分焼く。
- ③ ②が冷めたら①・レタス・トマト・たまねぎをのせ、ブラックオリーブを飾る。
- ④ ③にドレッシングを回しかける。

※トルティーヤを崩しながら一緒に食べることができます。