

「肝いり!かますのクリームパスタ」

「サザエのつぼ焼きカプレーゼサラダ」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



(創作者)

さいとう まちこ
齋藤 町子さん
公務員

調理時間

約50分

2品を作る
合計の時間

西伊豆の美味しいものを洋風料理に取り入れてみました。ホワイトソースにサザエの肝を入れ、磯の香りとともにさっぱりとした味わいのかますとのコンビネーションを取りました是非、お試しください。

「サザエのつぼ焼きカプレーゼサラダ」

主とする魚介類名：マグロ

材 料(サラダ2人分)

- サザエ(肝以外) 2個分
- トマト 1個
- モッツアレラチーズ 40g
- ワインビネガー大さじ 2
- オリーブオイル大さじ 2
- 塩・こしょう 少々



* * * * * 作り方 * * * * *



①サザエをつぼ焼きにするかゆでる。

(ゆでた場合はしょうゆに浸しておく)



②肝と苦みの強い部分を取りスライスする。

③スライスしたトマト、チーズに重ねるように盛り付ける。



④大さじ2のワインビネガーと大さじ2のオリーブオイルをかけ、塩・こしょうをふり完成。

