



2010年 夏季パンフレット連動企画



# 料理研究家高木 泉の 涼風のりクッキング



## 梅の花 海苔の和風サラダ

【材料】(2人分)

- ・水菜 50g(5センチ長さに切る)
- ・胡瓜 1本(ピーラーで細長く切る)
- ・白髪ねぎ 少々
- ・梅干し 1個(種を取り、大きければ切っておく)
- ・オイルサーデン 1缶(缶汁と身を分けておく)
- ・海苔(八つ切り) 5~6枚(細切り)

【ドレッシング】

- ・オイルサーデンの油適宜
- ・酢 適宜
- ・塩、胡椒 適宜

【作り方】

- ① 水菜、白髪ねぎ、海苔を混ぜ合わせる。
- ② 胡瓜と(1)を形良く器に盛り、梅干しとオイルサーデンを添える。
- ③ オイルサーデンの缶汁と酢、塩、胡椒を各少々加え、混ぜドレッシングを作る。



「梅の花」詰合せ  
YUP5A 税込 5,250円  
(本体価格 5,000円)  
焼海苔・味噌海苔