

アボカドと海の幸のサラダ

〈材料〉 4～5 人分

アボカド 1 個
たこ（ボイル生食用）80g
帆立 4～6 粒（約 130g）
赤パプリカ 1 個
オレンジの果肉 小 1 個分
イタリアンパセリ（みじん切り）適量

〈マリネ液〉

レモン汁 25ml
にんにく（すりおろし）
小さじ 1/2
EXV オリーブ油 50ml
コリアンダーシード
（あれば）小さじ 1
塩・こしょう 適量

〈下準備〉

- ・アボカドは皮をむいて種をとり、1.5cm 角に切る（変色を防ぐため、マリネする直前に切る）。
- ・たこは 1.5cm 幅に切る。
- ・帆立は 1 分程度ゆでて冷水に落とす。水気をとり、1.5cm 角に切る。
- ・パプリカはヘタと綿をとり、1.5cm 角に切る。
- ・オレンジの果肉は 1.5cm 角に切る。

〈作り方〉

- ① ボウルにレモン汁、にんにく、塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
EXV オリーブ油を少しずつ加えながら混ぜ、乳化させる。
最後にコリアンダーシードを加える。
- ② 別のボウルにアボカド、たこ、帆立、パプリカ、オレンジの果肉を
合わせ、①のマリネ液を加えて和える。冷蔵庫で 30 分程度おく。
- ③ 皿に盛り付け、イタリアンパセリを散らす。