



## ハマチのカリカリサラダ

### ・材料 (4人分)

ハマチ(皮を除く)	…約400 g
レタス	…1/4個
リンゴ	…1/4個
レモン	…1/4個
プチトマト	…8個
バジル	…8枚
オリーブの実(新漬け)	…15粒
オリーブオイル	…大さじ1~2
〈ドレッシング〉	
オリーブオイル	…大さじ3
レモン汁	…1/4個
しょうゆ	…大さじ2
砂糖	…大さじ1
塩、こしょう	

### ・作り方

- ① ハマチのハラミのところは、小さく切って、塩、コショウし、オリーブオイルでカリカリになるまでしっかり焼き、キッチンペーパーにあげる。
- ② レタスは食べよい大きさにちぎり、冷蔵庫へ。リンゴは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ ドレッシングを調合する。
- ④ 材料を合わせ、食べる直前に③をかける。