

# 夏野菜を使った 山形だしの魚介サラダ



## 【材料】 2人分

### ■山形だし

なす	1個
みょうが	少々
きゅうり	1本
トマト	1/2個
オクラ	2本
青唐辛子	1本
塩昆布	大さじ1
醤油	大さじ1

マグロ（刺身）	1個
茹でタコ	100g
茹でエビ	100g
ホタテ貝柱（刺身）	2個
パクチー	適量

## 【作り方】

- 1 なすは細かく切って、水にさらしあくを抜き水気を絞る。
- 2 他の野菜も全て小さく切って1と合わせる。
- 3 2にみじん切りにした青唐辛子、塩昆布醤油を併せて冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 魚介を1cm角ぐらいに切って、3のだしと併せてパクチーを飾る。