

## カツオのサラダ



調理時間約10分 / \*1人前の原価約200円前後（カツオのお値段により原価は変わります）

！ 材料約2人前  
カツオのタタキ・・・160g  
R. タマネギ・・・20g  
花みょうが・・・1個分  
うど・・・適  
生ワカメ・・・少々  
小ねぎ・・・少々

### 美味(おい)だれドレッシング

美味(おい)だれ・・・30cc  
濃口しょう油・・・10cc  
お酢・・・5cc  
砂糖・・・適  
カラシ・・・多め  
マヨネーズ・・・お好み

### ！ 作り方

作り方は至って簡単です。カツオ以外の食材はお好みでご用意されれば結構ではないでしょうか。楽しく食べることが一番です。

美味(おい)だれドレッシングについてですが、お砂糖は酢の味を和らげる程度でお使いください。

又、カラシも入りますが、多めが宜しいかと思ます。カツオとカラシはよく合いますから。

### 【コメント】

・マヨネーズはお好みの量でお使いください。