



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「極のひら天」を使った ひら天サラダ



一人あたりのエネルギー 156kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 極のひら天 …………… 2枚
ミニトマト …………… 4個
カットキャベツ(千切り) …………… 70g
A ボン酢 …………… 小さじ2
マヨネーズ …………… 大さじ2
七味唐辛子 …………… お好みで

■作り方

- ① ひら天はそぎ切りにし、熱したフライパンで軽く焼き目をつける
- ② ミニトマトは半分に切る
- ③ お皿にキャベツ、①、②を盛り、混ぜ合わせたAをかけ、お好みで七味唐辛子をかける

cooking memo