■ たらのサラダ

魚へんに雪で「たら」。真っ白なたらがきれいなボリューム感あるおかずサラダ。レタスでたらと野菜を巻き、マヨネーズで食べても。くせのないたらはどんな野菜にもぴったり。ダイエットにも好適メニュー。

◆ 材料（2人分）

・たら	2切
・レタス、パプリカ、たまねぎ、トマトなど	適宜

◆ 作り方

1. たらは、ひと口サイズにカットし、熱湯に入れ約1分程茹でる。茹ですぎ注意。湯がぐらぐらと煮立ち、たらの身が崩れてしまわぬように火を弱める。

2. たらを冷水に取り粗熱を取ったら、たらの水気を拭きとる。

3. レタスなどの野菜を皿にアレンジし、たらをのせ、お好みのドレッシングやマヨネーズで。お好みでゆで玉子を添えても。

政 ヤママサ