

東信水産
お魚かんたん
レシピ

☆ひらめの和風カルパッチョ☆

Merry Christmas!



242 Kcal
(1人分)

調理時間 20分

ひらめ

冬のひらめはとびきりの美味しさ。

.....
柚子の風味のドレッシングを使った、ちょっと「和風」のカルパッチョは
.....
クリスマスのお料理にもピッタリです。

.....
散らしたニンニクチップスのサクサクとした香ばしさが、ひらめの上品
.....
なうまみを引き立て、プチトマトの濃い赤が、お料理を引き締めます。
.....
シャンパンや白ワイン、赤ワインにもよく合います。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



☆ひらめの和風カルパッチョ☆

にんにくの香ばしさが決め手

242 Kcal
(1人分)

調理時間 20分



材料 (2~3人分)

- ・ひらめ刺身用 150g
- ・プチトマト 3コ
- ・にんにく 1カケ
- ・サラダ油 少々
- ・ブロッコリースプラウト 適量
- ・塩、こしょう 少々
- ・和風ドレッシング(市販) 適量
- ・柚の皮のすりおろし 少々

作りかた

- ① プチトマトは半分に切って種を除き
3ミリ角に切る
- ② にんにくはみじん切りにし
サラダ油を弱火で温めた中で
ゆっくりカリカリに炒め、紙にとる
- ③ 和風ドレッシングにゆずの皮を
すって加え、適量を皿にぬって広げる
- ④ ひらめを薄いそぎ切りにし
ドレッシングをぬったお皿の上に並べる
塩、こしょうをふり、トマト・にんにく・
スプラウトを散らす



ドレッシングを
お皿にのばして



*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社