

すずきのグレープフルーツマリネサラダ

【203kcal/1人当り】

調理時間
10分

上品なすずきのお刺身を、グレープフルーツのさわやかな酸味でマリネした、すがすがしいサラダ。グレープフルーツはホワイトでもルビーでも、お好きな方をお使ください。



東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

すずき柵(刺身用) 1柵
グレープフルーツ(小) 1個
三つ葉 2束
ラディッシュ 3個
A オリーブオイル 大さじ1と1/2
砂糖・塩 各小さじ1/2
こしょう 少々



作り方

1. 三つ葉は3cm長さに切る。
ラディッシュは輪切りにする。
ともに冷水にはなち、水気をよく切る。
2. グレープフルーツは上下を落として皮を厚めにむく。
ボウルを下に置き、包丁で果肉を取り出す。残った薄皮は手でギュッとボウルにしぼる。
3. 果汁大さじ1杯分とAを加え、よく混ぜる。薄切りにしたすずきを加え、あえる。
4. ①とグレープフルーツの果肉を加え、あえる。



すずきのグレープフルーツマリネサラダ

東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

料理 渡部 和泉

