

## 刺身

# はまちのカルパッチョ

ご家庭にある材料で、簡単に作れる彩り豊かな前菜です。

調理時間

12分

1人当たり

330cal

調理方法

和える



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



## ●材料 (2人分)

- ・はまち柵(刺身用)……180g
- ・レモン……………1/3個
- ・きゅうり……………1/4本
- ・ミニトマト……………3個



- A
- ・塩……………小さじ1/2
  - ・オリーブオイル……………大さじ1と1/2
  - ・こしょう……………少々

## ●作り方

- ① きゅうりは粗みじん切りにする。レモンは皮をとり、粗みじん切りにする。ミニトマトはスライスする。
- ② Aを混ぜてから、レモン、きゅうりを加え、混ぜる。
- ③ はまちは薄切りにして皿に並べる。
- ④ 上に②をまわしかけ、スライスしたミニトマトをのせる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉