



Fresh Seafood!
ひらめとたこのセビーチェ

Hirame & Tako
~ひらめとたこ~

いろいろな野菜を組み合わせることでグラスに盛ると、きれいな前菜になります。鯛やホタテでも代用できます。



東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>



Fresh Seafood!

261 kcal(1人分) ひらめとたこのセビーチェ
調理時間 15分

材料 (2人前)

- ひらめ 100g
- たこ 100g
- 赤玉ねぎ 1/4個
- セロリ 1/4本
- プチトマト 8個
- アボカド 1/2個
- にんにく 1/2かけ
- レモン汁 大さじ3
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 適量
- オリーブ油 大さじ2
- イタリアンパセリ 適量



Point/

ひらめには塩で下味をつけ、氷分のできるトマトは種をとって加えると、氷っぽくならず仕上がります。

作りかた

1. ひらめとたこは薄切りにし、ひらめは軽く塩をする。
2. 赤玉ねぎとセロリは7mm角に切り、プチトマトは種を取りのぞいて4~6等分にする。アボカドは2cm角くらいに切りレモン汁(分量外)をかけておく。にんにくはすりおろす。
3. 赤玉ねぎ、セロリを合わせて、レモン汁、塩、にんにくを加えて混ぜ合せ、ひらめを加えて全体を混ぜて冷蔵庫で10分ほどマリネする。
4. 3にアボカド、イタリアンパセリ、プチトマトを加えて混ぜ合せ、オリーブ油を加えて全体を混ぜる。



料理 料理研究家 荒木典子 © 東信水産株式会社