



Fresh Seafood!
すずきのカルパッチョ

Suzuki

~すずき~

イタリアンの素材を散らして華やかに。
お皿ごとよく冷やしておきましょう。



調理時間
5分

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

Fresh Seafood!
すずきのカルパッチョ

184 kcal(1人分)

調理時間 5分

材料 (2人前)

すずき柵(刺身用)	200g
フルーツマト	1個
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ2
オリーブ	5個
ケッパー	大さじ1
バジル	適量
オリーブ油	大さじ1
バルサミコ酢	50ml
塩	適量
こしょう	適量



作りかた

1. すずきは薄造りにして皿に平らに並べる。
2. フルーツマトは種をとって角切りにし、オリーブ、ケッパーはみじん切りにする。バジルは細切りにする。
3. バルサミコ酢は小鍋に入れて少しとろりとするまで煮詰めて冷ます。
4. 1に塩、こしょうをふり、2と玉ねぎを散らし、3とオリーブ油をかける。



Point!
すずきの薄造りは皿に平らに並べましょう。

料理 料理研究家 荒木典子 © 東信水産株式会社