



※写真はイメージです。

鯛の地中海メニュー!

鯛ときゅうりのカルパッチョ

材 料 (2人分)

鯛(刺身用)…………… 約100g

きゅうり…………… 1本

オリーブオイル …… 大さじ2

レモン汁 …………… 小さじ2

A 瀬戸のほんじお(塩)
…………… 小さじ1/3

うま味調味料 味の素®
…………… 少々

粗びき黒こしょう …… 少々

作り方

1. 鯛(刺身用)は薄切りにし、きゅうりは千切りにする。

2. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

3. 1の鯛・きゅうりを2のドレッシングと和える。