

サーモンとみかん(はるか)のカルパッチョ

1人分 283Kcal



【材料 (4人分)】

サーモン…………… 300g
はるか…………… 4コ
わさび菜…………… 100g
プチトマト…………… 8粒
はるかの皮…………… 1/4コ分

①
オリーブ油…………… 大3
しょうゆ…………… 大1
かほす…………… 80cc
胡椒…………… 少々
塩…………… 小 1/3
にんにくすりおろし…………… 小1

【作り方】

- ①サーモンは刺身状に切る。
- ②はるかは皮をむき半月切りにし種を取る。わさび菜は好みにちぎる。プチトマトは半分に切る。
- ③①～②を美しく盛り、はるかの皮の細切りを散らす。
- ④①の材料を混ぜ③にかけていただく。

- * はるかの上品な味・香りがサーモンとよく合います。
- * 魚は、タイ、ブリ、アジなど好みの魚を使用して下さい。
- * かほすの代わりにレモン汁でも良いです。
- * はるかの旬は2月～3月。