

オリーブハマチと フルーツのタルティーヌ・2種

クセのないオリーブハマチは、フルーツとの相性も抜群。パーティーにも。

調理時間

15分

1人当り

663kcal



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)

- ・オリーブハマチ冊……………1冊
- ・イチジク……………1個
- ・オレンジ……………1/2個
- ・全粒粉パン……………4枚
- ・アボカド……………1/2個
- ・クリームチーズ……………35g
- ・サラダ菜……………4枚
- ・紫玉ねぎ……………1/8個
- ・ミニトマト……………4個
- ・デイル……………適宜



- A
- ・ゆず塩……………2袋
(ゆず塩がない場合は通常の塩で代用してください)
 - ・オリーブオイル……………小さじ2
 - ・白ワインビネガー……………小さじ1
- B
- ・マヨネーズ……………小さじ2
 - ・塩……………少々

●作り方

- ① オリーブハマチは、半分を8枚の薄切りに、残りを7mmの角切りにする。バットに並べ、混ぜたAをまわしかけ、ラップをして冷蔵庫に入れておく。
- ② 紫玉ねぎは薄切りに、ミニトマトは輪切りに、オレンジは1cm角に、イチジクは8等分にそれぞれ切る。
- ③ アボカドは皮を取り、Bとともにボウルに入れ、フォークでつぶす。
- ④ パン2枚にアボカドディップを、残り2枚にクリームチーズを塗る。
- ⑤ アボカドディップを塗ったパンに紫玉ねぎをのせる。その上に角切りにしたオリーブハマチ、オレンジ、ミニトマト、デイルをのせる。
- ⑥ クリームチーズを塗ったパンに、ちぎったサラダ菜をのせる。その上にイチジクと薄切りのオリーブハマチを交互にのせる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る