

# すずきのグレープフルーツマリネサラダ

上品なすずきのお刺身とグレープフルーツの酸味でマリネした爽やかなサラダ。

調理時間

10分

1人当り

203kcal



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)

- ・すずき (刺身用)…………… 1冊
- ・グレープフルーツ (小) …… 1個
- ・三つ葉…………… 2束
- ・ラディッシュ…………… 3個



- A
- ・オリーブオイル…………… 大さじ1と1/2
  - ・砂糖…………… 小さじ1/2
  - ・塩…………… 小さじ1/2
  - ・こしょう…………… 少々

## ●作り方

- ① 三つ葉は3cm長さに切る。ラディッシュは輪切りにする。ともに冷水にはなち、水気をよく切る。
- ② グレープフルーツは上下を落として皮を厚めにむく。ボウルを下に置き、包丁で果肉を取り出す。残った薄皮は手でぎゅっとボウルにしぼる。
- ③ 果汁大さじ1杯分とAを加え、よく混ぜる。薄切りにしたすずきを加え、和える。
- ④ ①とグレープフルーツの果肉を加え、和える。



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