

ハマチとパプリカのジンジャーマリネ

ハマチとパプリカの甘みを、生姜でピリッとします。

調理時間
20分

1人当り
302kcal



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)

- ・ハマチ 刺身用…………… 150g
- ・パプリカ(赤・黄)… 各1個ずつ
- ・パセリのみじん切り…………… 少々



- A
- ・生姜チューブ(すりおろし)…………… 小さじ2
 - ・オリーブ油…………… 小さじ1
 - ・しょうゆ…………… 大さじ1と2/3
 - ・レモン汁…………… 大さじ1

●作り方

①パプリカは半分に切り、ヘタと種を取り除く。
魚焼きグリルにのせ、強火で両面を焼く。皮目が全体的に焦げたら皿に取り出し、ラップをして蒸らす。手で触れるくらい冷めたら皮をむき、1.5cm幅に切る。冷蔵庫で冷やす。

②Aはよく混ぜあわせる。
ハマチは1.5cm角の棒状に切る。

③ハマチとパプリカをAで和え、
皿に盛る。パセリのみじん切りを
ちらす。

POINT ①パプリカは皮が黒くなるまで焼く
ことで、旨味が凝縮されます。



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