

すずきのカルパッチョ

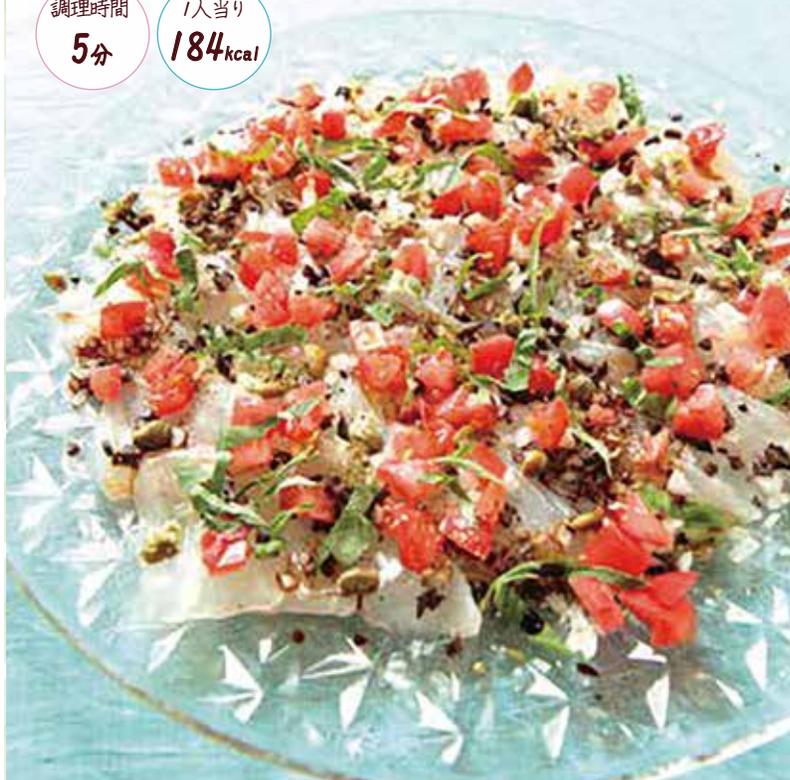
イタリアンの素材を散らして華やかに。お皿ごとよく冷やしておきましょう。

調理時間

5分

1人当り

184kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (1人分)

- ・すずき柵 (刺身用) 200g
- ・フルーツマト 1個
- ・玉ねぎ (みじん切り) 大さじ2
- ・オリーブ 5個
- ・ケッパー 大さじ1
- ・バジル 適量
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・バルサミコ酢 50ml
- ・塩・こしょう 適量

●作り方

- ① すずきは薄造りにして皿に平らに並べる。
- ② フルーツマトは種をとって角切りにし、オリーブ、ケッパーはみじん切りにする。バジルは細切りにする。
- ③ バルサミコ酢は小鍋に入れて少しとろりとするまで煮詰めて冷ます。
- ④ ①に塩、こしょうをふり、
②と玉ねぎを散らし、
③とオリーブオイルをかける。

POINT① すずきの薄造りは皿に平らに並べましょう。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る