

# ひらめと冬野菜の メリメロサラダ・柚子ドレッシング

”メリメロ”とはフランス語でごちゃまぜ、盛りだくさんという意味です。

調理時間

8分

1人当り

20 / kcal



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)

- ひらめ 刺身用 ..... 100g
  - 大根 ..... 50g
  - 水菜 ..... 40g
  - 粗びき黒コショウ ..... 少々
- A
- 柚子果汁 ..... 大さじ2
  - 塩 ..... 小さじ1/2
  - はちみつ ..... 小さじ1
  - オリーブオイル ..... 大さじ2



## ●作り方

- ① ひらめは食べやすい大きさにそぎ切りにする。大根は1cm角に切る。水菜は4cm長さに切る。
- ② Aの材料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。食べる直前に①と混ぜ合わせ、お皿に盛り、最後にあらびき黒コショウをパラッとふりかけて完成。

### POINT①

食べる直前にドレッシングを和えて、野菜のシャキシャキ感を楽しんで。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理：シニア野菜ソムリエ 立原瑞穂

お魚かんたんレシピTOPへ戻る