

魚介のちらし寿司

いつもの和風ちらし寿司とちょっと違う、おしゃれなアレンジ。

調理時間

20分

1人当り

514kcal



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)

- ・かつお柵 (刺身用) …………… 100g
- ・サーモン柵 (刺身用) …………… 100g
- ・本まぐろ柵 (刺身用) …………… 100g
- ・塩 …………… 3g(重量の1%)
- ・グラニュー糖 …………… 3g(重量の1%)
- ・オリーブオイル …………… 10ml
- ・硬めに炊いた温かいごはん …… 2合分
- ・にんにく(みじん切り) …………… 少量
- ・パセリ(みじん切り) …………… 1枝分
- ・塩 …………… 適宜
- ・オレンジのしぼり汁 …………… 1/2個分
- ・白ワインビネガー …………… 10ml
- ・オリーブオイル …………… 20ml
- ・錦糸卵 …………… 卵1個分
- ・アボカド(小さく切っておく) …… 1/2個分
- ・プチトマト(小さく切っておく) …… 4個
- ・クレソン(小さく切っておく) …… 1茎



●作り方

- ① かつお、サーモン、本まぐろは1cm角に切り、塩、グラニュー糖をまぶし、オリーブオイルをからめて10分ほどおいておく。
- ② ボウルにご飯、にんにく、パセリ、塩、オレンジの果汁、白ワインビネガー、オリーブオイルを入れて味をととのえる。
- ③ 器に盛り付け。①をちらし、錦糸卵、アボカド、プチトマト、切れ損を飾り、完成。

POINT①

飾りのお野菜はサラダ用のものならお好みで。



東信水産お魚かんたんレシピ

レシピ考案：イタリア料理家 KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る