



2/21(水) 鰯のカルパッチョサラダ

(材料)

鰯(刺身用)

マッシュルーム

ルッコラなど葉野菜

かいわれ

グレープフルーツ

A { おろしにんにく
醤油
塩
黒こしょう
EXV.オリーブオイル

① マッシュルームはキッチンペーパーなどで軽く表面を拭いて、薄切りにする。

② ボウルに A とグレープフルーツの絞り汁を加えて混ぜ合わせ、ドレッシングにする。

③ 器に葉野菜と刺身用の鰯を盛り、①、お好みでグレープフルーツの実も加えて、②を回しかける。かいわれを散らす。

<鰯の臭み消し>

塩と砂糖を少々振って5分ほどおく。酢少々を加えた氷水で洗い、水気を拭く。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。