



# たいの バレンタイン前菜

たいのお刺身を、少しの工夫で  
おしゃれかわいいバレンタイン風に！

【材料】2人分

たい(刺身用)	半身
アボカド	1コ
生ハム	4枚
バジル(生)	適量
濃口しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	少々

オーロラソース

マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
レモン汁	小さじ1

【作り方】

- 1 たいの血合いと中骨を切り落として1cm角に切り、濃口しょうゆに5分間ほど漬けこむ。
- 2 アボカドも1cm角に切り、レモン汁に漬ける。マヨネーズ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 3 オーロラソースの材料を混ぜ合わせる。
- 4 生ハムを半分に折り、円すい状に巻く。
- 5 器にアボカドとたいを平らに盛り、オーロラソースをかける。④とバジルを乗せれば完成！



## おいしいたいの選び方

- ① 鮮やかな赤色のもの
- ② 身がしっかりして肉厚のもの