

真だいのシトラスのカクテル

— 4人分 —



真だいのマリネ		バルサミコ酢	50mℓ
たいの切り身(刺身用)	200g	オリーブ油	50mℓ
レモン	1コ	はちみつ	大1
塩	適量	塩・こしょう	適量
オリーブ油	大1	ポテトチップス(塩味)	適量
オレンジ	1コ		
グレープフルーツ(ピンク)	1コ		
紫たまねぎ	1/2コ		
かいわれ大根	1/2パック		



詳しいレシピはHPをチェック!

作り方

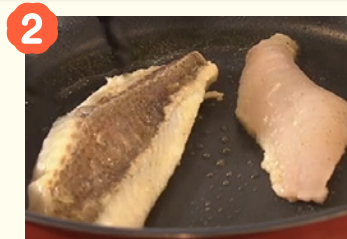
たいの下準備

1 たいの皮に切れ目を入れ、塩こしょうをかける。

焼くとかたくなるので、切れ目を入れてやわらかく!

2 オリーブ油を熱し、強火で皮から焼く。
ひっくり返し、軽く火を通したら冷蔵庫で冷やす。

皮の表面に焼き目をつける。身は一瞬だけ!



かんきつ・野菜の下準備

3 オレンジとグレープフルーツの皮をむき、実をきれいに切り取る。

4 紫たまねぎを薄くスライス、かいわれ大根を3cmの長さに切り水にさらして辛みを抜く。



ドレッシング作り

5 バルサミコ酢・塩・こしょう・はちみつをディスペンサーに入れよく振って混ぜる。

6 ⑤にオリーブ油を入れて、さらに混ぜる。



仕上げ

7 ②のたいの身を、3~4mmの厚さにそぎ切りにしレモン汁・オリーブ油・塩をかける。

8 器に、紫たまねぎ・かいわれ大根・かんきつ・たいの身を入れドレッシングをかける。
ポテトチップス(塩味)をトッピングしたら完成!

