



刺身を彩りよく盛りつけてお祝い料理に

彩り刺身と香味野菜

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

鯛(刺身用).....	100g
まぐろ(刺身用).....	80g
帆立貝柱(刺身用).....	40g
ゆでたこ.....	30g
きゅうり.....	2本
みょうが.....	4個
大葉.....	10枚
紫たまねぎ.....	1/4個

<ドレッシング>

しょうが(すりおろし).....	小さじ1
しょうゆ.....	大さじ1
酢.....	大さじ1
塩.....	少々
ごま油.....	大さじ1

■作り方…調理時間約20分

- ①鯛・まぐろ・帆立貝柱・ゆでたこはそれぞれうす切りにする。
- ②きゅうりは縦半分に切ってななめうす切り、みょうがは縦半分に切って千切り、大葉は縦半分に切ってななめ3等分に切る。紫たまねぎはうす切りにする。
- ③②を全て氷水に入れ、10分さらす。
- ④ドレッシングの調味料を合わせる。
- ⑤器に、水気を切った③・①を彩りよく盛りつけ、④をかけていただく。

1人あたり: 142kcal



- ・氷水につけると香味野菜がシャキッとになりますのでおすすめです。
- ・野菜を先にこんもり盛りつけ、その後、刺身を散らすようにのせるときれいにできあがります。
- ・刺身はうす切りの方が、野菜に沈まず見た目がきれいです。