



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.1

# 活鯛の さっぱりマリネサラダ

## 材 料(5人分)

鯛上身(お造り用) …… 約250g  
 A 新玉葱 …… 1/2ヶ  
 パプリカ …… (赤)1/2ヶ  
 …… (黄)1/2ヶ  
 セロリ(皮をむいたもの) …… 1本  
 サラダ水菜(又はルッコラ) …… 1パック  
 トマト(1cm角切りしたもの) …… 1ヶ  
 きざみ塩昆布 …… 20~30g

マリネソース  
 A オリーブオイル … 90cc  
 米 酢 …… 90cc  
 B 濃口醤油 …… 30cc  
 白コショウ …… 少々  
 レモン汁 …… 少々

## 作り方

1. (A) の野菜は全てスライスしてさっと水にさらし用意しておく。
2. 鯛を薄切りにスライスしてパッドに並べる。
3. 鯛の上にコショウをして、塩昆布をちらし、上から(A)の野菜をまんべんなく乗せて(B)のソースを適量かける。
4. 15分ほどマリネしたらお皿に盛り付け、水菜、トマトをトッピングし、ソースをかけて盛り付け仕上げてください。



## 今日の先生

レシピ指導 Le BENKEI  
オーナーシェフ 尾川 欣司氏

## Le BENKEI

大和郡山市北郡山町276-1  
TEL0743-53-3588



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内