



10分

1人分あたり
180 kcal

いつものお刺身をアレンジ！
ブリのねぎ塩
カルパッチョ

DELISH KITCHEN

 **ヨクベニマル**

いつものお刺身をアレンジ！ ブリのねぎ塩 カルパッチョ

10分

1人分あたり
180
kcal



材料 (2人分)

ブリ[刺身]	100g
ねぎ	10cm(30g)
ミニトマト	4個
サニーレタス	4枚(100g)

☆塩だれ調味料

塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
レモン汁	小さじ 2
ごま油	大さじ 1

- 1 ねぎはみじん切りにする。水に5分程さらし、水気を切って軽くしぼる。ミニトマトはへたを取り、縦に4等分に切る。
- 2 ボウルにねぎ、☆を入れて混ぜる(ねぎ塩だれ)。
- 3 器にサニーレタスをちぎって広げ入れ、ブリを盛る。ミニトマトをちらし、ねぎ塩だれをかける。