

鰹のリエット

日本料理のなめろうを洋風にアレンジ。鰹とコリアンダーが意外にも好相性です。

調理時間

15分

1人当り

183kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・鰹 1尾
- ・ケッパー 10g
- ・レモン汁 1/4個分
- ・コリアンダー 2g
- ・塩 適量
- ・オリーブオイル 20ml



●作り方

- ① 鰹は内臓などを取り除き、3枚におろす。
※下処理・3枚おろしに自信がないときは、お気軽に店員にお申しつけください。
- ② 骨、皮を取り除き身の部分は包丁で細かく切る。
※フードプロセッサーがあれば簡単にできます。
- ③ 塩、黒コショウ、細かく切ったケッパー、コリアンダー、レモン汁を加えて包丁で叩く。
- ④ ある程度細かくなったらオリーブオイルを加えてさらに叩いて混ぜ合わせる。
- ⑤ 塩、黒コショウで味をととのえる。
- ⑥ ガーリックトーストを添えて完成。

【ガーリックトースト】

バケット.....4枚 にんにく.....1片
バケットににんにくをこすりつけて、
トースターで約5分ほど焼く。



東信水産お魚かんたんレシピ

レシピ考案：イタリア料理家 KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る