

新春のテーブルに
おいしい花を咲かせましょう



※写真は2人分です。

サーモンとかぶの花カルパッチョ

🕒 調理時間12分 | 1人分247kcal | 塩分1.4g

材料(2人分)

サーモン(刺身)…12切(120g)
小カブ…1個(150g)
水菜…10g
柚子の皮…適量
イクラ…大さじ2
柚子の絞り汁…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
A 砂糖…ふたつまみ
塩…少々
オリーブオイル…大さじ1

下準備

- 小カブはスライサーなどで厚さ2mmの輪切りにし、塩ひとつまみ(分量外)をふりかけ、5分ほどおき、しんなりしたらキッチンペーパーなどで水けをふく。
- 水菜は根元を1cmほど切り落とし、長さ4cmに切る。
- 柚子の皮は幅1～2mmの細切りにする。
- Aは混ぜ合わせる。

- ① 器にサーモン、小カブを交互に少し重ねながら円状に並べ、真ん中に水菜、柚子の皮を盛り、イクラを散らす。
- ② Aを全体にかける。

※小カブは、直径5～8cm程度の小さなカブのことで、皮が白く肉質がやわらかく、きめ細かいところが特徴です。

P2-3

#15分以内で
ちやちやうまレシピ

P4-5

イベントごはん
「新春紅白鍋熱戦！」

P6

くらしに楽トク
「めざせ！燗酒の達人」

P7

くらし良好
おすすめレシピ